Handbuch

für den

Turn-Unterricht

in

Elementar- und höheren Schulen

von

H. Sermond,
Seminarlehrer.

Mit 26 in den Text gedruckten Figuren.

Freiburg im Breisgau.
Herder'sche Verlagshandlung.
1872.
Strassburg: Agentur von **Herder**, 15, Domplatz.

Handbuch

für den

Turn-Unterricht

in

Elementar- und höheren Schulen

von

H. Sermond,
Seminarlehrer.

Mit 24 in den Text gedruckten Figuren.

Freiburg im Breisgau.
Herder'sche Verlagshandlung.
1872.
Strassburg: Agentur von **Herder,** 15, Domplatz.

Das Recht der Uebersetzung in fremde Sprachen wird vorbehalten.

Druck von B. Schwendimann in Solothurn.

Inhalts-Verzeichniß.

Erster Theil.

Freiübungen.

II. Gerüstübungen.

Anhang.

Vorwort.

Das vorliegende Handbuch ist bestimmt, den Lehrern der Elementar-, mittleren und höheren Schulen, sowie den Vorturnern an letzteren den erforderlichen Stoff für den rationellen Betrieb des Turnunterrichtes in die Hand zu geben. Wo es wünschenswerth erschien, sind den Uebungen die Angaben über die Art ihrer Ausführung beigegeben, so daß es auch dem im Turnen nicht Geschulten möglich sein wird, die betreffenden Uebungen zu verstehen und ausführen zu lernen, oder doch zum wenigsten zu leiten. Um größere Gleichmäßigkeit bei der Ausführung zu erzielen und Irrungen auf Seiten der Schüler zu vermeiden, sind sämmtliche Freiübungen in Form des dabei zu gebrauchenden Commando's aufgenommen und ist es aus genannten Gründen durchaus erforderlich, sich stets derselben Befehls- oder Commandoform zu bedienen. In der Ausdrucksweise des Commando's lehnte sich der Verfasser größtentheils an die Formen an, wie sie sich in den „gymnastischen Freiübungen" von Rothstein finden, und wie dieselben in der königl. Centralturnanstalt in Berlin gebräuchlich sind. Ausgeschlossen von den Frei-, Geräth- und Gerüstübungen blieben alle widernatürlichen und der

Gesundheit nachtheiligen Uebungen, hingegen wurde besondere Rücksicht auf solche Uebungen genommen, durch welche Kraft und Gewandtheit erzielt und gesteigert wird, und deshalb weniger auf die Zahl, als auf die Nützlichkeit derselben gesehen.

Zur leichteren Auswahl der Uebungen für die verschiedenen Stufen des Turnunterrichts sind die leichteren Uebungen gar nicht, die mittelschweren mit * und die schwereren mit † bezeichnet.

Möge dieser Leitfaden zur besseren Pflege und zu einem geregelten Betriebe des Turnunterrichtes in Schulen anregen und dadurch zur leiblichen Entwicklung und Kräftigung unserer Schuljugend nach Kräften beitragen. Dann wird er den vom Verfasser beabsichtigten Zweck erfüllen und den gewünschten Nutzen für das leibliche Wohl unserer Jugend bringen.

Straßburg, 2. September 1871.

Der Verfasser.

Seiner Hochwohlgeboren

Herrn Regierungs- und Schulrath

Schollenbruch,

dem thätigen Förderer des Turnunterrichtes in den Schulen von Elsaß-Lothringen,

hochachtungsvoll gewidmet

vom

Verfasser.

Erster Theil.

Freiübungen.

Einleitung.

Der Turnunterricht hat die Aufgabe, Gesundheit, Kraft und Gewandtheit des Körpers zu erhöhen, eine gute Haltung des letzteren zu erzielen und dadurch Frische des Geistes, Besonnenheit und Muth zu wecken und zu fördern. Zu diesem Zwecke ist es erforderlich, daß der Turnunterricht methodisch, in stufenmäßiger Aufeinanderfolge vom Leichteren zum Schwereren ertheilt werde und die Schüler sich gewöhnen, alle Uebungen genau und mit Aufwendung der nöthigen Kraft vorzunehmen.

Die Schüler vom 8. bis zum 14. Jahre erhalten wöchentlich zwei Stunden Unterricht im Turnen, die Schüler unter acht Jahren hingegen werden nur mit Turnspielen und dem freien Gange in Flankenreihe mit Beobachtung einer guten Körperhaltung beschäftigt.

Jede Unterrichtsstunde im Turnen beginnt mit mehreren Freiübungen auf der Stelle, woran sich einige Freiübungen von der Stelle anschließen. Auf beide Uebungen ist die erste Viertelstunde zu verwenden. In der folgenden halben Stunde werden Geräthübungen vorgenommen und zwar in der ersten Hälfte derselben solche, welche vorzüglich die Arme, in der zweiten Hälfte hingegen solche Uebungen, welche hauptsächlich die Beine in Anspruch nehmen. In der letzten Viertelstunde werden wiederum Freiübungen, zuerst von der Stelle, dann auf der Stelle vorgenommen. — Die Freiübungen auf der Stelle müssen stets so gewählt werden, daß sie alle Theile des Körpers, vom Kopfe bis zu den Füßen oder umgekehrt, gleichmäßig in Anspruch nehmen. Demgemäß sind ungefähr zwei oder drei Kopfbewegungen und ebensoviel Arm-, Rumpf- und Beinbewegungen vorzunehmen. Um aller Einseitigkeit vorzubeugen und eine gleichmäßige, harmonische Ausbildung des Leibes zu

erzielen, sind alle Uebungen, welche vorzugsweise nur einen Arm oder ein Bein beschäftigen, oder nach einer Seite hin gemacht werden, rechts und gleich darauf auch links zu üben.

Zu Beginn der Turnstunde stellen sich die Schüler auf den Befehl (das Commando):

Angetreten!

je nach der Schülerzahl in einem oder in zwei Gliedern nebeneinander so nach der Größe auf, daß der Größte auf den rechten Flügel zu stehen kommt. Diese Aufstellung wird Frontstellung genannt.*) Stehen hingegen die Schüler hintereinander, der Größte voran, so befinden sie sich in der Flankenstellung. Bei der Frontstellung in zwei Gliedern müssen stets je Zwei genau hintereinander stehen. Sollte das von den im zweiten Gliede Stehenden außer Acht gelassen werden, so werden dieselben durch das Commando:

Vordermann nehmen!

daran erinnert.

Hierauf folgt das Commando:

Stillgestanden!

auf welches Jeder eine gerade Körperhaltung einzunehmen, die gestreckten Arme und Hände an die Beine anzulegen und die Füße mit geschlossenen Fersen im rechten Winkel zu stellen hat. Diese Stellung wird Grundstellung genannt. Alle müssen ferner so dicht nebeneinander stehen, daß sie lose Fühlung haben, d. h. daß sich die Arme ganz lose berühren.

Damit die Schüler bei dieser Aufstellung eine gerade Linie bilden oder gut gerichtet sind, erfolgt das Commando:

Richt euch!

worauf ein Jeder mit Ausnahme des rechten Flügelmannes den Kopf nach rechts zu drehen und so weit zurück- oder vorzutreten hat, daß er die Brust seines dritten Nebenmannes zur Rechten nur noch ein Weniges sehen kann. Hat sich der Lehrer nun durch Ueberschauen der Reihe vom rechten Flügel aus überzeugt, ob Alle gut gerichtet sind, so tritt er vor die Front zurück, worauf Alle den Kopf ohne Commando nach vorn drehen und gerade aus sehen. Ist die eingenommene Richtung eine gute, so müssen alle Fußspitzen auf einer geraden Linie stehen.

---

*) Zum bessern Ueberblicken der Schüler können bei der Aufstellung in zwei Gliedern die Kleinern in das erste (vordere) Glied gestellt werden.

Nun kann commandirt werden:

Rührt euch!

Dann darf der rechte Fuß nach Belieben vorwärts gestellt werden, während der linke Fuß stehen bleibt, damit beim Zurücksetzen des rechten Fußes auf das Commando: Stillgestanden! beide Füße sofort wieder eine gerade Linie bilden.

Sodann wird commandirt:

Abtheilen zu Zweien!

wonach der Erste des ersten Gliedes laut: eins, der Zweite: zwei, der Dritte: eins, der Vierte: zwei u. s. w. ruft. Dieses Abtheilen gilt zugleich den im zweiten Gliede Stehenden. Diejenigen Schüler, auf welche eins gefallen ist, bilden die Nummer I, die andern die Nummer II.

Nach dem Abtheilen zu Zweien wird eine offene Frontstellung eingenommen auf das Commando:

Nummer I (oder II) zwei Schritt vorwärts — marsch!

wobei, wie bei allen Marschbewegungen, stets der linke Fuß zu beginnen hat. Das Wiedereinnehmen der Frontstellung erfolgt auf:

Nummer II (I) eingerückt — marsch!

worauf diese Nummer zwei Schritt vorwärts marschirt. Stehen die Schüler in zwei Gliedern, so muß die Nummer II (oder I) des zweiten Gliedes zurücktreten, während die Nummer I (oder II) des ersten Gliedes vortritt. Zu diesem Zwecke wird commandirt:

*Nr. I (II) des ersten Gliedes zwei Schritt vorwärts, Nr. II (I) des zweiten Gliedes zwei Schritt rückwärts — marsch!

Das Wiedereinnehmen der Frontstellung geschieht auf:

Nr. II (I) des ersten Gliedes u. Nr. I (II) des zweiten Gliedes eingerückt — marsch!

Andere, nach und nach einzuübende Aufstellungsarten.

Wenn erst die Kehrtbewegung (§ 5) eingeübt ist, so kann die vorgetretene Nummer zum Zurücktreten veranlaßt werden durch:

†Nr. I (II) eingerückt — marsch!

worauf die bezeichnete Nummer kehrt macht, zwei Schritte bis zur stehengebliebenen Nummer marschirt und sofort front macht.

Genügt der auf obige Weise gewonnene Abstand nicht (wie das für das Seitwärtsstrecken der Arme und das Beinspreizen der Fall ist), so lasse man Alle linksum machen. Ist das noch nicht geübt, so lasse man nach dem Abtheilen zu Zweien links (rechts) Abstand nehmen auf:

*R. (l.) Hand auf Nebenmanns Schulter — legt!
L. (r) Abstand — marsch!

Auf den ersten Theil dieses Commando's wird die rechte (linke) Hand ohne Verdrehung des Oberkörpers von hinten lose auf die l. (r.) Schulter des r. (l.) Nebenmannes gelegt. Auf: marsch! gehen Alle mit Ausnahme des r. (l.) Flügelmannes taktmäßig mit links, rechts, (beim rechts Abstand nehmen mit rechts, links) so weit nach der Seite, daß der nach und nach ausgestreckte aufliegende Arm ungefähr eine Hand breit von der Schulter des Nebenmannes absteht.

Beim Doppelabstande auf das Commando:

*Doppelabstand l. (r.) — marsch!

wird so weit nach der bezeichneten Seite gegangen, daß die gestreckten, nach und nach ausgebreiteten Arme mit den Fingerspitzen etwa eine Hand breit auseinanderstehen. Auf:

Grund—stellung!

werden die Arme schnell abwärts gesenkt, jedoch ohne an die Beine hörbar anzuschlagen.

Das Wiedereinnehmen der ersten Aufstellung erfolgt durch taktmäßiges Seitwärtssetzen der Füße auf:

R. (l.) angeschlossen — marsch!

Beim rückwärts Abstand nehmen stehen die Schüler in Flankenreihe. Auf: rückwärts Abstand! beugt Jeder (mit Ausnahme des rechten Flügelmannes) die Arme so, daß die Ellenbogen die Hüften berühren und die gehobenen Hände nach den Schultern des Vordermannes zeigen. Auf: marsch! geht Jeder so weit zurück, daß die ausgestreckten Arme mit den Fingern den Vordermann nicht mehr berühren, sondern etwa eine Hand breit davon entfernt sind. Es wird also commandirt:

*Rückwärts Abstand — marsch!

Ehe zu den im ersten Theile aufgeführten Uebungen geschritten werden kann, müssen noch einige Uebungen durchgenommen werden, deren Kenntniß in dem genannten Theile vorausgesetzt wird,

nämlich das Schließen und Oeffnen der Füße und das Festnehmen der Hüften. Auf den Ruf:

Füße — schließt!

werden die Fußspitzen dicht zusammengezogen, während die Fersen geschlossen bleiben. Erfolgt:

Füße — auf!

so ziehen sich die Fußspitzen wieder bis zum rechten Winkel zurück. Bei:

Hüften — fest!

werden die Hände schnell so auf die Hüftknochen gestützt, daß der Daumen nach hinten, die vier übrigen Finger geschlossen nach vorn gerichtet sind und die Ellenbogen mit einer durch die Schultern gezogenen Linie parallel stehen. —

Jedes Commando enthält zwei Theile, das Ankündigungscommando (bis zum Gedankenstriche) und das Ausführungscommando. Durch das Ankündigungscommando erfährt man die vorzunehmende Uebung, welche erst dann auszuführen ist, wenn das Ausführungscommando erfolgt. Das Commando muß bestimmt, kräftig und stets in derselben Weise abgegeben werden. Nur bei den Kopf- und Rumpfbewegungen, welche langsam ausgeführt werden müssen, damit die edleren Organe der genannten Theile nicht leiden, wird das Ausführungscommando gedehnt ausgesprochen, z. B. Kopf rechts dreeeht! Die Arm- und Beinbewegungen hingegen sind auf das kurz abzugebende Ausführungskommando schnell auszuführen.

Alle Freiübungen müssen einige- oder mehreremal hintereinander gemacht werden, die Arm- und Beinbewegungen etwa 6 bis 10mal, die Kopf- und Rumpfbewegungen nicht so oft.

In Elementarschulen nehme man die schwereren (†) Uebungen nur mit beschränkter Auswahl durch und lasse dafür die noch übrig bleibenden leichteren und mittelschweren Uebungen um so genauer und bestimmter ausführen.

I. Freiübungen auf der Stelle.

§ 1. Kopfbewegungen.

Die Kopfbewegungen werden in einem langsamen Zeitmaße mit festgenommenen Hüften und ohne Verdrehung der Schultern ausgeführt.

a. Drehungen.

1. Kopf rechts — dreht! (soweit als möglich) vorwärts — dreht!
2. Kopf links — dreht! — vorwärts — dreht!
*3. Kopf rechts — dreht! — links — dreht! — vorwärts — dreht!
*4. Kopf links — dreht! — rechts — dreht! — vorwärts — dreht!
*5. Kopf halbrechts — dreht! — vorwärts — dreht!
   Nach der Richtung der rechten Fußspitze zu.
*6. Kopf halblinks — dreht! — vorwärts — dreht!
   Nach der Richtung, welche die linke Fußspitze angibt.
†7. Kopf halbrechts — dreht! — halblinks — dreht! — vorwärts — dreht!
†8. Kopf halblinks — dreht! — halbrechts — dreht! — vorwärts — dreht!

b. Beugungen und Streckungen.

9. Kopf vorwärts — beugt! — streckt!
   Das Kinn berührt die Brust, ohne Verdrehung des Kopfes.
10. Kopf rückwärts — beugt! — streckt!
*11. Kopf rechts seitwärts — beugt! — streckt!
   Ohne Verdrehung, nach der rechten Schulter zu.
*12. Kopf links seitwärts — beugt! — streckt!

c. Zusammengesetzte Kopfbewegungen.

†13. Kopf halbrechts — dreht! — vorwärts — beugt! — streckt! — rückwärts — beugt! — streckt! — vorwärts — dreht!

†14. Kopf halblinks — dreht! — vorwärts — beugt! — streckt! — rückwärts — beugt! — streckt! — vorwärts — dreht!

§ 2. Armbewegungen.

a. Heben, Senken und Rollen der Arme.

1. Die Arme seitwärts — hebt! — senkt!

   Etwas über die wagerechte Linie hinaus, Hände gestreckt und in Ristlage, d. h. die äußere Handfläche oder die Fingerknöchel nach oben. Beim Senken dürfen die Hände nicht gegen die Beine schlagen.

2. Die Arme zur Senkhalte seitwärts — hebt! — senkt!

   Bis zur senkrechten, parallelen Haltung. Innere Handflächen nach außen gekehrt, die Daumen vorn.

3. Die Arme zur Waghalte seitwärts — hebt! — senkt!

   Bis zur wagerechten Lage.

4. Die Arme zur Waghalte vorwärts — hebt! — senkt!

   Die Daumen oben liegend, d. h. die Hände in Speichlage.

5. Die Arme zur Senkhalte vorwärts — hebt! — senkt!

   Bis zur senkrechten Lage.

6. Die Arme rückwärts — hebt! — senkt!

   Soweit es ohne Beugung des Rumpfes möglich ist. Die Daumen liegen unten.

*7a. Die Arme seitwärts — hebt!
Nach Zählen vorwärts rollt — 1! — 2! — 1! — 2!
Nach Zählen rückwärts rollt — 1! — 2! — 1! — 2!
Abwärts — senkt!

Die Arme beschreiben einen Kegel (die Hände einen Kreis). Nach jeder Nummer müssen die Hände auf den Ausgangspunkt zurückgekehrt sein. — Das Armrollen ohne Zählen erfolgt auf:

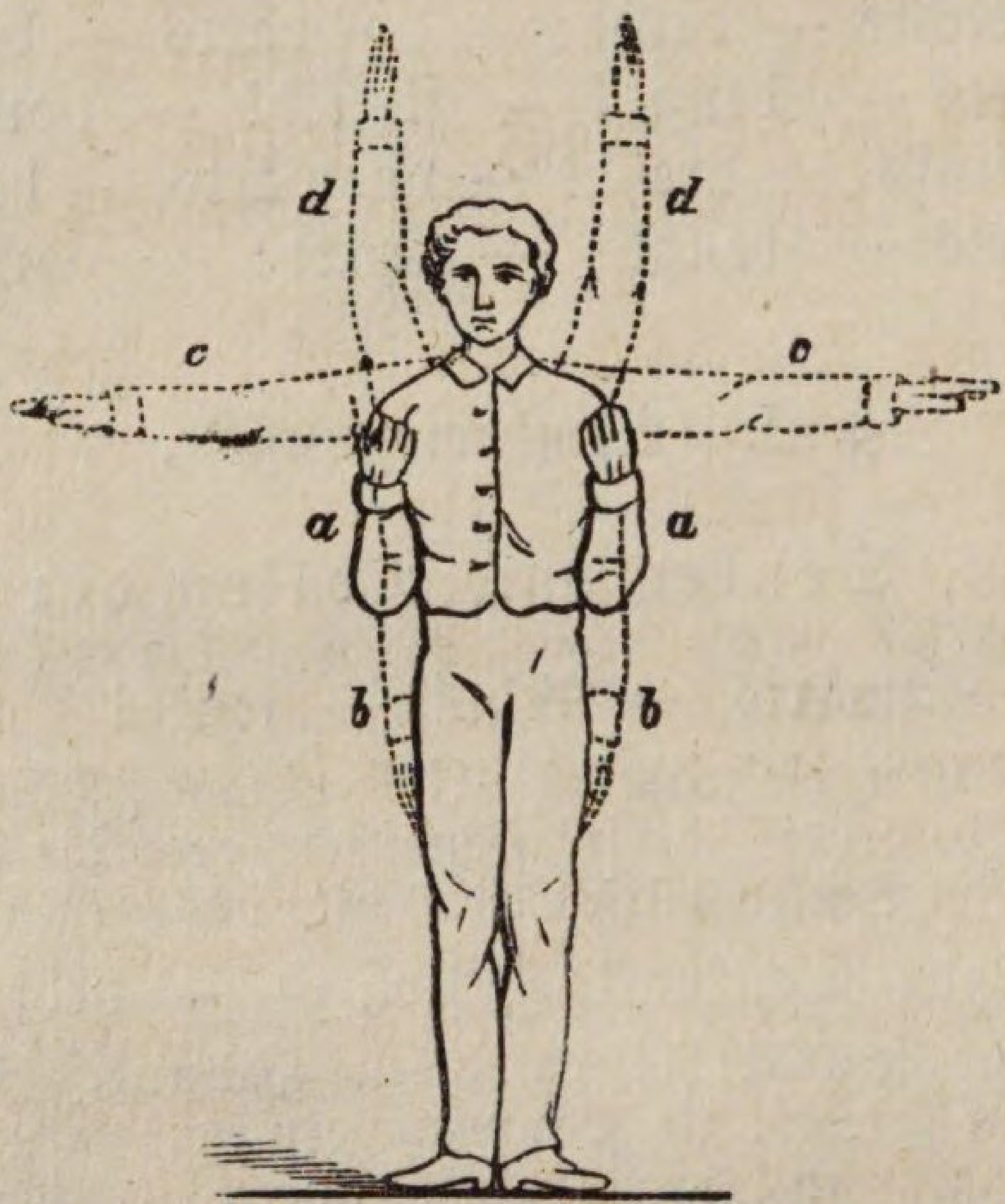
†7b. Die Arme seitwärts — hebt! —
vorwärts — rollt! — halt! —
rückwärts — rollt! — halt!

b. Beugungen und Streckungen.

9. Arme — beugt! — abwärts — streckt!

   Die Ellenbogen berühren die Hüften, die gestreckten Finger die Schultern; Unterarme parallel. (Fig. 1. a u. b.)

Fig. 1.



10. Arme — beugt! — vorwärts — streckt! —
beugt! — abwärts — streckt!

Hände in Speichlage.

11. Arme — beugt! — seitwärts — streckt! —
beugt! — abwärts — streckt!

Hände in Ristlage. (Fig. 1, a und c.)

12. Arme — beugt! — aufwärts — streckt! —
beugt! — abwärts — streckt!

Daumen nach hinten, der kleine Finger nach vorn. (Fig. 1, a und d.)

13. Arme — beugt! — rückwärts — streckt! —
beugt! — abwärts — streckt!

Daumen nach hinten.

* 14. Arme vorwärts — streckt! —
seitwärts — streckt! —
aufwärts — streckt! —
rückwärts — streckt! —
abwärts — streckt!

Der Streckung geht stets die Beugung voran. Anfänglich kann der Lehrer zur bessern Gleichmäßigkeit in der Ausführung auf der Beugung 1! auf der Streckung 2! zählen.

c. Zusammengesetzte Armbewegungen.

†15. Den rechten Arm zur Waghalte seitwärts,
den linken Arm vorwärts — hebt!

†16. Den linken Arm zur Waghalte seitwärts,
den rechten Arm vorwärts — hebt!

u. s. w.

†17. Die Arme zur Waghalte seitwärts — hebt!
vorwärts — beugt! — rückwärts — schlagt! —
seitwärts — streckt! — abwärts — senkt!

Die wagerechten Unterarme werden soweit nach vorne gebeugt, daß sich die Mittelfinger berühren. Auf das Commando: rückwärts — schlagt! fliegen die Arme möglichst weit nach hinten, werden aber sogleich wieder in die gebeugte Stellung nach vorn geführt. Auf: seitwärts — streckt! nehmen sie dieselbe Lage ein, wie zu Anfang der Uebung, worauf sie auf das folgende Commando abwärts gestreckt werden.

†18. Rechten Arm vorwärts, linken Arm rückwärts — streckt!

†19. Linken Arm vorwärts, rechten Arm rückwärts — streckt!

Statt dessen kann auch commandirt werden Haltung wechselt — um!

u. s. w.

*20. Arme vorwärts und rückwärts — streckt! —

Beide Streckbewegungen ohne Pause hintereinander.

seitwärts und aufwärts — streckt! —
abwärts streckt!

†21. Arme vorwärts, seitwärts und aufwärts — streckt! —
vorwärts, rückwärts und abwärts — streckt!

§ 3. Rumpfbewegungen.

(Im langsamen Tempo; Hüften fest.)

a. Drehungen.

Füße geschlossen; der Kopf geht mit, d. h. folgt der Rumpfdrehung, wird aber nicht besonders gedreht.

1. Rumpf rechts — dreht! — vorwärts — dreht!
2. Rumpf links — dreht! — vorwärts — dreht!
3. Rumpf rechts — dreht! — links — dreht!
vorwärts — dreht!
4. Rumpf links — dreht! — rechts dreht! —
vorwärts — dreht!

*5. Rumpf halbrechts — dreht! — vorwärts dreht!

*6. Rumpf halblinks — dreht! — vorwärts — dreht! — rückwärts — dreht!

†7. Rumpf halblinks — dreht! — halbrechts — dreht! — vorwärts — dreht!

b. Beugungen und Streckungen.

Füße in Grundstellung (im rechten Winkel mit geschlossenen Fersen). Der Kopf wird nach der betreffenden Richtung hin noch besonders gebeugt.

8. Rumpf vorwärts — beugt! — streckt!
9. Rumpf rückwärts — beugt! — streckt!

Diese Uebung darf nicht übertrieben werden.

10. Rumpf rechts seitwärts — beugt! — streckt!
11. Rumpf links seitwärts — beugt! — streckt!

Die Schultern dürfen nicht aus ihrer Lage kommen, d. h. müssen rechtwinklich zur Wirbelsäule gestellt bleiben.

c. Zusammengesetzte Rumpfbewegungen.

†12. Rumpf halbrechts — dreht! — vorwärts — beugt! — streckt! —
rückwärts — beugt! — streckt! —
vorwärts — dreht!

†13. Rumpf halblinks — dreht! — vorwärts — beugt! — streckt! —
rückwärts — beugt! — streckt! —
vorwärts — dreht!

§ 4. Bein- und Fußbewegungen.

(Die Hände werden auf die Hüften gestützt.)

a. Heben, Senken und Rollen der Beine.

Der betreffende Fuß behält seine schräge Richtung zur Frontlinie bei, wird aber im Fußgelenk gestreckt. Die Kniee werden durchgedrückt und das so gestreckte Bein möglichst hoch gehoben.

*1. Rechtes Bein vorwärts — hebt! — senkt!
*2. Rechtes Bein rückwärts — hebt! — senkt!
*3. Rechtes Bein seitwärts — hebt! — senkt!
*4. Linkes Bein vorwärts — hebt! — senkt!
*5. Linkes Bein rückwärts — hebt! — senkt!
*6. Linkes Bein seitwärts — hebt! — senkt!
†7. Rechtes Bein vorwärts — hebt!
Nach Zählen rechts seitwärts rollt — 1! — 2! — 1! — 2! —
Nach Zählen links seitwärts rollt — 1! — 2! — 1! — 2! —
Abwärts — senkt!

†8. Linkes Bein vorwärts hebt! —
Nach Zählen links seitwärts rollt — 1! — 2! — 1! — 2! —
Nach Zählen rechts seitwärts rollt — 1! — 2! — 1! — 2! —
Abwärts — senkt!

Ohne Zählen wird das Rollen auf folgendes Commando ausgeführt:

†9. Rechtes Bein vorwärts — hebt!
rechts seitwärts — rollt! — halt! —
links seitwärts — rollt! — halt! —
abwärts — senkt!

†10. Linkes Bein vorwärts — hebt!
links seitwärts rollt! — halt! —
rechts seitwärts rollt! — halt! —
abwärts — senkt!

†11. Rechtes Bein seitwärts — hebt! —
vorwärts — rollt! — halt! —
rückwärts — rollt! — halt! —
abwärts — senkt!

†12. Linkes Bein seitwärts — hebt! —
vorwärts — rollt! — halt! —
rückwärts — rollt! — halt! —
abwärts — senkt!

b. Beugungen und Streckungen.

†13. Rechtes Knie aufwärts — beugt! — vorwärts — streckt! —
abwärts — senkt!

Ober= und Unterschenkel im rechten Winkel; ersterer wagerecht. Der Fuß wird bei der Beugung und Streckung bei allen Uebungen unter **b** ebenfalls gebeugt oder gestreckt.

†14. Linkes Knie aufwärts — beugt! (Oder Stellung wechselt — um!) —
vorwärts — streckt!
abwärts — senkt!

†15. Rechtes Knie aufwärts — beugt! — rechts seitwärts — führt! — streckt! —
abwärts — senkt!

Das Bein wird in seiner rechtwinklichen Stellung so weit als möglich nach rechts geführt und dann gestreckt. (Fig. 2, a u. b.)

†16. Linkes Knie aufwärts — beugt! (Oder: Stellung wechselt — um!) —
links seitwärts — führt! — streckt! —
abwärts — senkt!

Fig. 2.



c. Fersenhebung, Kniebeugungen, Schluß- und Grätschsprung auf der Stelle.

† 17. Fersen — hebt! — senkt!

Fersen geschlossen. Das wiederholte Heben heißt Fersenwippen. Beides kann zuerst nach Zählen geübt werden. — Später nehme man auch das Heben einer Ferse vor, während das andere Bein vorwärts, rückwärts oder seitwärts gehoben wird.

* 18. Fersenwippen — wippt! — halt!

19 a. Kniebewegung und Streckung in vier Tempos (Zeiten) — 1! — 2! — 3! — 4!

Fig. 3.



Auf 1! Fersenhebung; auf 2! Beugung beider Kniee oder Doppel-Kniebeugung bis zum rechten Winkel und zwar nach außen, d. h. nach der Richtung der Fußspitzen hin. (Fig. 3.) Auf 3! Kniestreckung; auf 4! Fersensenkung. — Oberkörper gerade, Kreuz hohl. —

Bei der Kniebeugung und Streckung in zwei Tempos erfolgt auf 1! die Fersenhebung und Kniebeugung; auf 2! die Kniestreckung und Fersensenkung. — Später ganz ohne Zählen, nach Nr. 19 c.

*b. Kniebeugung und Streckung in zwei Tempos — 1! — 2!

*c. Kniee — beugt! — streckt!

†20. Kniewippen — wippt! — halt!

*21. Zum Sitzhocken Kniee — beugt! — streckt!

Das Sitzhocken ist eine tiefe Doppelkniebeugung, wobei die Oberschenkel die Fersen berühren.

22 a. Nach Zählen Schlußsprung auf der Stelle — 1! — 2! — 3!

Auf 1! Doppelkniebeugung; auf 2! Sprung senkrecht nach oben mit Streckung der Beine und Füße und Niedersprung auf die Zehen mit Kniebeugung; auf 3! Kniestreckung! Später ohne Zählen, nach Nr. 22 b.

*b. Schlußsprung auf der Stelle — springt!

23 a. Nach Zählen Grätschsprung auf der Stelle — 1! — 2! — 3!

Beide Beine werden im Sprunge kräftig und gleichzeitig nach beiden Seiten gespreizt und beim Niedersprunge wieder geschlossen. Ohne Zählen, wie folgt:

*b. Grätschsprung auf der Stelle — springt!

d. Fußstellungen.

24 a. Füße nach Zählen seitwärts stellt — 1! — 2! —
Nach Zählen Grundstellung — 1! — 2!

Die einzunehmende Stellung wird Grätschstellung genannt. Auf 1! wird der linke Fuß um eine Fußlänge nach links; auf 2! wird der rechte Fuß um eine Fußlänge nach rechts gestellt, während beide Füße ihre schräge Richtung zur Frontlinie beibehalten. Beim Einnehmen der Grundstellung tritt zuerst der linke, dann der rechte Fuß an seinen frühern Ort zurück. — Dann ohne Zählen:

*b. Füße seitwärts — stellt! —
Grund — stellung!

25. Rechten Fuß vorwärts — stellt! —

Einen Schritt gerade vorwärts unter Beibehaltung seiner Richtung zur Frontlinie.

Stellung wechselt — um!

Zuerst nach Zählen: Auf 1! geht der rechte Fuß in die Grundstellung zurück; auf 2! wird der linke Fuß vorwärts gesetzt.

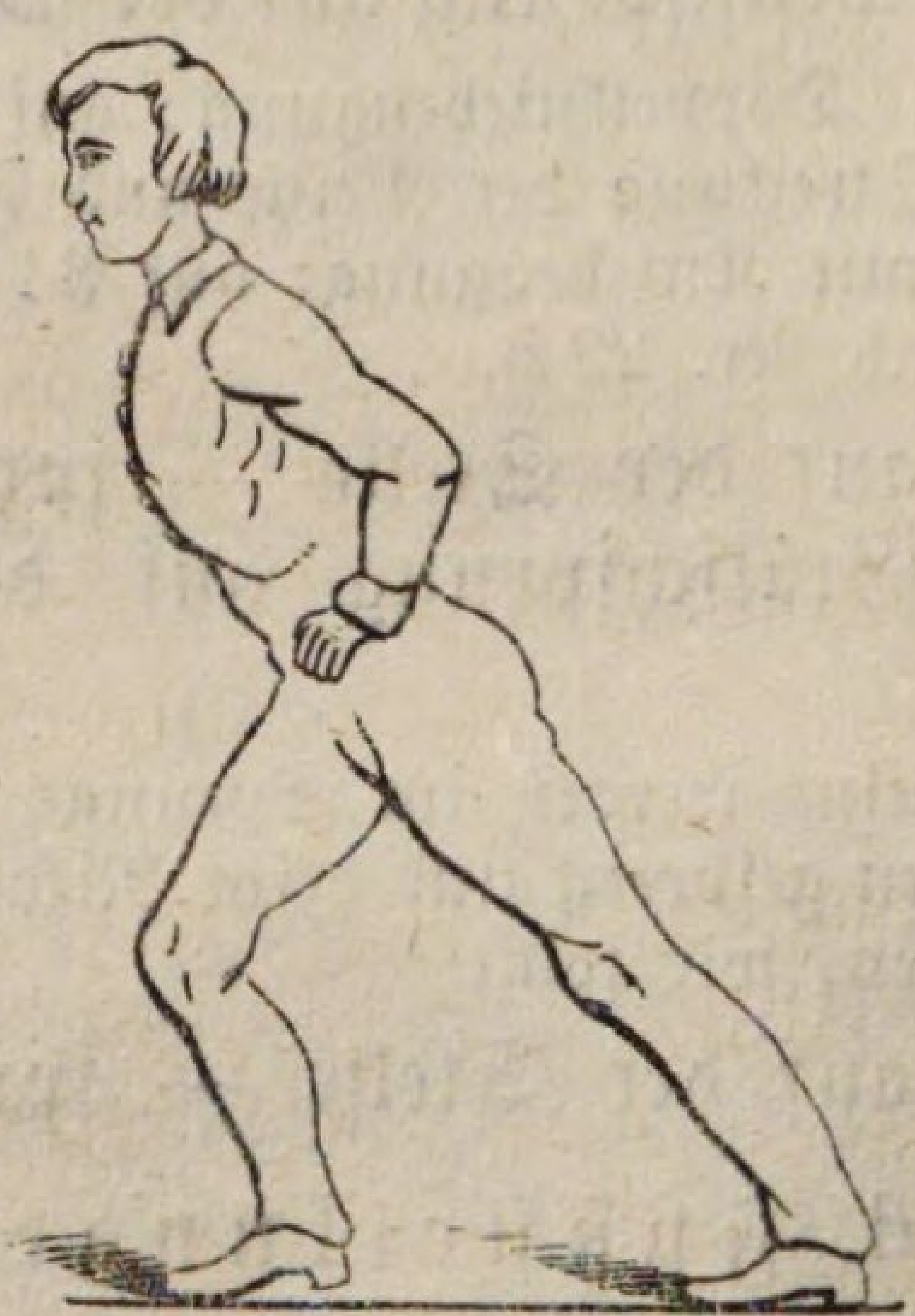
Grund — stellung!

26. Rechten Fuß rückwärts — stellt!
Stellung wechselt — um!
Grund — stellung!
27. Rechten Fuß schräg vorwärts — stellt! —

Nach der Richtung, welche der Fuß anzeigt, um eine Fußlänge, so daß die Ferse da zu stehen kommt, wo bei der Grundstellung die Zehen standen. Dieses ist die Schrittstellung.

Stellung wechselt — um!
Grund — stellung!
*28 Rechten Fuß zum Ausfall vorwärts — stellt! —
Stellung wechselt — um! —

Fig. 4.



Der Fuß wird mit Beibehaltung seiner Richtung um zwei Fußlängen vorgesetzt, gleichzeitig das vordere Knie so stark gebogen, daß es senkrecht über der Fußspitze steht. Das hintere, gestreckte Bein bildet mit dem vorgebeugten Oberkörper eine gerade Linie. (Fig. 4.)

Grund — stellung!

§ 5. Körperwendungen.

1. Rechts — um! —
2. Links — um! —
3. Ganze Abtheilung — kehrt! —
4. Ganze Abtheilung — front! —
*5. Halb rechts — um!
*6. Halb links — um!

Bei rechts und links um! macht der Schüler eine Viertelwendung, d. h. von einer Himmelsgegend nach der folgenden. Bei kehrt! und front! macht der Schüler eine halbe Wendung stets nach links herum, z. B. von Osten nach Westen u. s. w. — Die Drehung wird stets auf dem linken Fuße vorgenommen, wobei die rechte Fußspitze vom Boden abstößt; der gehobene rechte Fuß wird nach erfolgter Drehung dem linken Fuße schnell beigesetzt.

§ 6. Zusammengesetzte Uebungen.

*1. Hüften fest und Füße — schließt!
Grund — stellung!

Die Bewegung der Arme und Füße fällt genau zusammen.

*2. Hüften fest und rechten Fuß vorwärts — stellt! —
Stellung wechselt — um! —
Grund — stellung!

Beim Zurückziehen des rechten Fußes werden die Hüften los-, beim Vorstellen des linken Fußes wieder festgenommen.

†3. Hüften fest und rechtes Knie aufwärts — beugt! —
Grund — stellung!

†4. Hüften fest und linkes Knie aufwärts — beugt! —
Grund — stellung!

†5. Arme seitwärts streckt und Füße seitwärts — stellt! —
Grund — stellung!

Das Armbeugen und Seitwärtsstellen des linken Fußes fällt zusammen, desgleichen das Armstrecken und Seitwärtsstellen des rechten Fußes.

†6. Arme vorwärts (rückwärts, aufwärts, seitwärts) streckt und Füße seitwärts — stellt! —
Grund — stellung!

†7. Hüften fest und rechten Fuß zum Ausfall — stellt! —
Grund — stellung!

†8. Hüften fest und linken Fuß zum Ausfall — stellt! —
Grund — stellung!

†9. Die Arme zur Waghalte hebt und rechten Fuß zum Ausfall — stellt! —
Stellung wechselt — um! —

Die Arme werden beim Stellungswechsel zuerst gesenkt, dann wieder gehoben.

Grund — stellung!

†10. Arme vorwärts streckt und rechten Fuß zum Ausfall — stellt! —
Stellung wechselt — um! —

Zuerst und allein die Armbewegung, dann gleichzeitig die Armstreckung und Ausfallstellung. Beim Wechsel werden die Arme beim Zurücksetzen des einen Fußes gebeugt, beim Vorsetzen des andern Fußes wieder gestreckt.

Grund — stellung!

Die Arme werden beim Zurücksetzen des vordern Fußes gebeugt und darauf, während die Füße bereits in Grundstellung stehen, abwärts gestreckt.

†11. Rechte Hand auf Hüften — stützt! —
Rechtes Bein und linken Arm seitwärts — hebt! —
Grund — stellung!

†12. Linke Hand auf Hüften — stützt! —
Linkes Bein und rechten Arm seitwärts — hebt! —
Grund — stellung!

†13. Schlußsprung auf der Stelle mit Aufwärtsstrecken der Arme — springt!

†14. Grätschsprung auf der Stelle mit Seitwärtsheben der Arme zur Waghalte — springt!

†15. Rumpf rechts seitwärts beugt und linkes Bein seitwärts — hebt! —

Die Beinbewegung ausnahmsweise so langsam, wie die Rumpfbeugung.

Grund — stellung!

†16. Rumpf links seitwärts beugt und rechtes Bein seitwärts — hebt! —
Grund — stellung!

†17. Rumpf vorwärts beugt und rechtes (linkes) Bein rückwärts — hebt! —
Grund — stellung!

†18. Rumpf rückwärts beugt und rechtes (linkes) Bein vorwärts — hebt! —
Grund — stellung!

II. Freiübungen von der Stelle.

§ 7. Gangübungen.

(Die Hände stützen sich auf die Hüften.)

a. Gewöhnlicher Gang, Trittwechsel, Gang mit Armbewegungen.

Nachdem die Schüler in Frontreihe angetreten sind, nehmen sie auf das Commando: rechts um! Flankenreihe ein und setzen sich auf das Commando:

1. Gewöhnlicher Gang — marsch!

so in gleichmäßige Bewegung, daß ein Jeder mit dem linken Fuße beginnt und ein mäßig schnelles Tempo mit ungefähr 110 bis 120 Schritten in der Minute beobachtet.

Dabei wird auf anständiges, ungezwungenes Gehen mit gerader Kopfhaltung, auf natürliches Pendeln der Arme, sowie auf Ablegung fehlerhafter Angewöhnungen geachtet.

Sollen die Schüler im Gange anhalten, so erfolgt:

Abtheilung — halt!

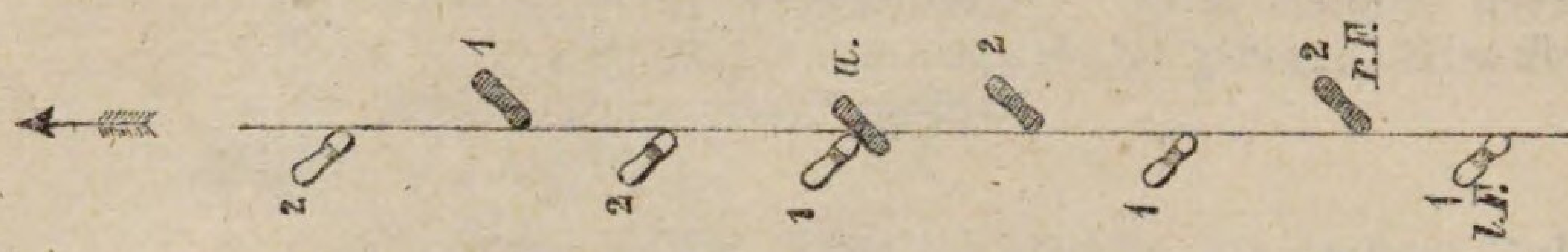
Das Wort halt! fällt auf den rechten Fuß, worauf der linke Fuß noch einmal vorgesetzt und der rechte schnell herangezogen wird.

Damit ein Jeder den richtigen Tritt wieder einnehmen könne, wenn er ihn verloren hat, wird der Trittwechsel geübt und zu diesem Zwecke commandirt:

2. Gewöhnlicher Gang — marsch! —
Wechselt — Tritt!

Der Fuß, welcher sich gerade vorn befindet, macht zwei kurze Schritte in derselben Zeit, welche zu einem gewöhnlichen Schritte erforderlich ist. Der hintere Fuß setzt sich nach dem ersten Schritte mit Beibehaltung seiner Lage schnell hinter den vordern Fuß. Fällt das Wort Tritt auf den rechten Fuß, so macht der linke Fuß den Doppelschritt, fällt es auf den linken Fuß, so macht der rechte Fuß den Doppelschritt. Siehe folgende Figur:

Trittwechsel links.



*3. Mit Hüften fest auf dem linken Fuße und Hüften los auf dem rechten Fuße, Abtheilung — marsch!
Abtheilung halt!

*4. Mit Armbeugen auf dem linken und Armstrecken vorwärts (seitwärts, aufwärts, rückwärts) auf dem rechten Fuße, Abtheilung — marsch! —
Abtheilung — halt!

Bei halt! werden die Arme abwärts gestreckt.

*5. Mit Armheben seitwärts (vorwärts, rückwärts), Abtheilung — marsch! —
Abtheilung — halt!

b. Zehengang in Verbindung mit dem gewöhnlichen Gange, Kehrtwendung im Gehen.

*6. Gewöhnlicher Gang, Abtheilung — marsch! —
Zehengang — marsch!

Fällt marsch! auf den rechten Fuß, so beginnt der Zehengang mit dem linken Fuße, und umgekehrt.

Gewöhnlicher Gang — marsch!

*7. Vier (zwei, drei) gewöhnliche Schritt im Wechsel mit vier Zehenschritt, Abtheilung — marsch! —
Gewöhnlicher Gang — marsch!

*8. Zwei gewöhnliche Schritt im Wechsel mit zwei Zehenschritt, Abtheilung — marsch! —
Gewöhnlicher Gang — marsch!

9. Ganze Abtheilung — kehrt!

Kehrt fällt auf den rechten Fuß, worauf die vier folgenden Schritte (l., r., l., r.) auf der Stelle mit allmähliger Linksdrehung gemacht werden, so daß mit dem vierten Schritte eine halbe Drehung vollzogen ist und der linke Fuß wieder frei ausschreiten kann.

c. Nachstell- und Kiebitzgang.

Diese Gangarten bestehen in einem fortgesetzten Nachstellen des hintern Fußes, wobei das vordere Bein nebst Fuß gut gestreckt und das hintere ohne zu schleifen nachgestellt wird. Die Hüften können fest genommen werden.

Bei dem Nachstellgang erfolgt das Vor- und Nachsetzen der Füße ganz gleichmäßig, ersteres auf 1!, letzteres auf 2! —

10. Nachstellgang links, Abtheilung — marsch! —

Der linke Fuß schreitet vor, der rechte Fuß wird nachgestellt.

Gewöhnlicher Schritt — marsch!

Marsch fällt auf den rechten Fuß, worauf mit dem fortschreitenden linken Fuße der gewöhnliche Schritt erfolgt.

11. Nachstellgang rechts, Abtheilung marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

Marsch fällt auf den linken Fuß, worauf der rechte Fuß den gewöhnlichen Schritt aufnimmt.

Der Kiebitzgang gleicht dem Trittwechsel in § 7, a., nur mit dem Unterschiede, daß stets ein Trittwechsel links mit einem Trittwechsel rechts abwechselt und der andere Fuß jedesmal einen Schritt nach der Seite macht.

*12. Kiebitzgang links und rechts im Wechsel, Abtheilung — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch! (Fig. 5.)

Fig. 5.



Das Wort marsch! im ersten Theile des Commandos erfolgt auf den rechten Fuß, worauf der linke Fuß mit einem Nachstellschritt beginnt ꝛc. Das Wort marsch! im zweiten Theile fällt auf den vordern Fuß, worauf der Nachstellschritt beendet wird und dann der gewöhnliche Schritt beginnt.

Die folgende Uebung ist ein Kiebitzgang mit Zehentritt (ein Kiebitzhüpfen), wobei die Hüften fest genommen werden.

*13. Kiebitzhüpfen links und rechts im Wechsel, Abtheilung — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch! —
Abtheilung — halt!

§ 8. Springübungen.

Während des Sprunges ist auf Streckung der Beine und aufrechte Haltung des Oberkörpers zu achten. Die Hüften sind fest zu nehmen.

a. Beim Schrittsprunge wird das betreffende Bein gestreckt und mit Schwung nach vorn gespreizt, das Bein, welches den Boden zuletzt verläßt, macht gleichzeitig eine schwache Kniebeugung und stößt den Körper mit der Fußspitze vom Boden ab.

b. Beim Seitsprunge wird das betreffende Bein kräftig nach der Seite, nach welcher der Sprung erfolgen soll, gespreizt, während das andere Bein wie beim Schrittsprunge eine kleine Kniebeugung macht und vom Boden abstößt.

Der Niedersprung muß stets auf die Zehen geschehen, wobei die Füße im rechten Winkel stehen, die Fersen sich berühren und eine Doppelkniebeugung und Streckung stattfinden. Nach dem Sprunge sind alle Schwankungen des Körpers zu vermeiden und ist auf gute, ruhige Haltung zu sehen.

*1. Schlußsprung mit Vierteldrehung rechts — springt!
*2. Schlußsprung mit Vierteldrehung links — springt!
*3. Schlußsprung mit halber Drehung linksum — springt!
4. Schlußsprung vorwärts — springt!

Einen Schritt vorwärts; zuerst nach Zählen auf 1! 2! 3! Bei 1! wird der Oberkörper etwas vorgeneigt und die Kniebeugung vorgenommen; auf 2! der Sprung; auf 3! der Niedersprung einen Schritt vorwärts und die Kniestreckung.

5. Schlußsprung rückwärts — springt!
6. Schlußsprung rechts seitwärts — springt!
7. Schlußsprung links seitwärts — springt!
*8. Grätschsprung (siehe § 4c, Nr. 23a.) vorwärts — springt.
*9. Grätschsprung, rückwärts — springt!
*10. Rechten Fuß rückwärts — stellt! — Schrittsprung rechts vorwärts springt!
*11. Linken Fuß rückwärts — stellt! — Schrittsprung vorwärts — springt!
*12. Seitsprung rechts — springt!
*13. Seitsprung links — springt!

§ 9. Laufübungen.

Der Lauf wird in Flankenreihe mit genügendem Abstande (die vorgestreckten Arme dürfen den Vordermann nicht berühren), möglichst geräuschlos auf den Zehen und mit etwas vorgeneigtem Körper vorgenommen Dabei ist der Mund zu schließen, damit der Luftzug nicht in die erhitzte Lunge ströme; deßhalb darf bei windigem Wetter gar nicht gelaufen werden. An den Lauf schließt sich stets der gewöhnliche Gang an, um der Lunge Zeit zu gönnen, wieder zum ruhigen Athmen zurückzukehren. Letzterer erfolgt auf das Commando: Gewöhnlicher Schritt — marsch! so daß marsch auf den linken Fuß fällt, der rechte Fuß noch einen Zehenschritt macht und dann mit dem linken Fuße mit vollem Schritte zum frühern Tempo zurückgekehrt wird.

Der Lauf ist entweder Kurz- oder Schnelllauf im schnellen Tempo (etwa 160 Schritte in der Minute) und mit kürzeren Schritten, oder er ist ein Dauerlauf oder Laufschritt im mäßig schnellen Tempo mit größeren Schritten.

Bei Ersterem können die Hüften fest genommen werden, bei Letzterem können die Arme ungezwungen vor- und zurückschwin-

gen und so gewinkelt werden, daß die Ellenbogen etwas hinter dem Körper stehen. Das Winkeln der Arme erfolgt auf das Commando: Laufschritt! und der Lauf auf: marsch!

a. Kurzlauf.

1. Hüften — fest! —
Kurzlauf — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

*2. Vier Kurzlaufschritte im Wechsel mit vier gewöhnlichen Schritten — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

*3. Vier Kurzlaufschritte im Wechsel mit zwei gewöhnlichen Schritten — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

b. Dauerlauf in takto-gymnastischen (reigenartigen) Uebungen.

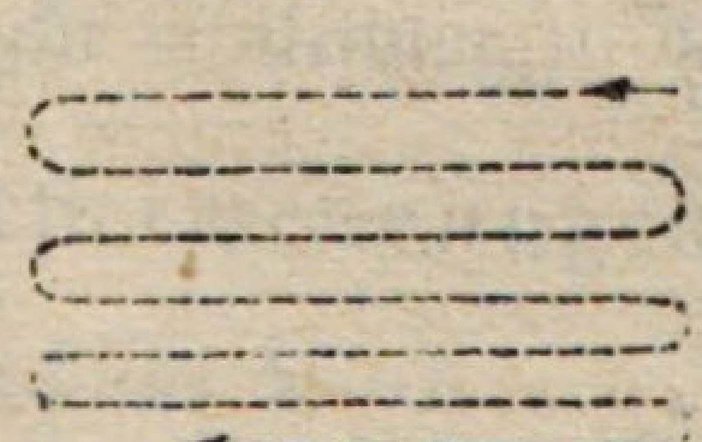
*4. Laufschritt — marsch! —
Zur Kreislinie links schwenkt — marsch! —
Kehrt — marsch! —
Gerade aus — marsch!

*5. Zur Kreislinie rechts schwenkt — marsch! —
Kehrt — marsch! —
Gerade aus — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

6. Laufschritt — marsch! —
Zur Schlangenlinie — marsch! —
Gerade aus — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

Der Schlangenlauf kann auch mit Gegenzug geübt werden, wobei die Laufenden der einzelnen Bögen dicht nebeneinander herlaufen. (Fig. 6.)

Fig. 6.



Das Commando lautet:

7. Laufschritt — marsch! —
Zum Gegenzug auf Schlangenlinie — marsch! —

*8. Laufschritt — marsch! —
Zur Schneckenlinie links schwenkt — marsch!

Kehrt — marsch!
Gerade aus — marsch!

Bei Kehrt macht Jeder auf der Stelle eine halbe Wendung links und läuft auf derselben Schneckenlinie wieder zurück.

*9. Zur Schneckenlinie rechts schwenkt — marsch! —
Kehrt — marsch! —
Gerade aus — marsch!

*10. Laufschritt — marsch! —
Zur Zickzacklinie mit Viertelwendungen links und rechts nach je 5 (9 ꝛc.) Schritten — marsch! —
Gerade aus — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

Diese Uebung kann auch von zwei Gliedern in Flankenreihe ausgeführt werden, wie Fig. 7 zeigt.

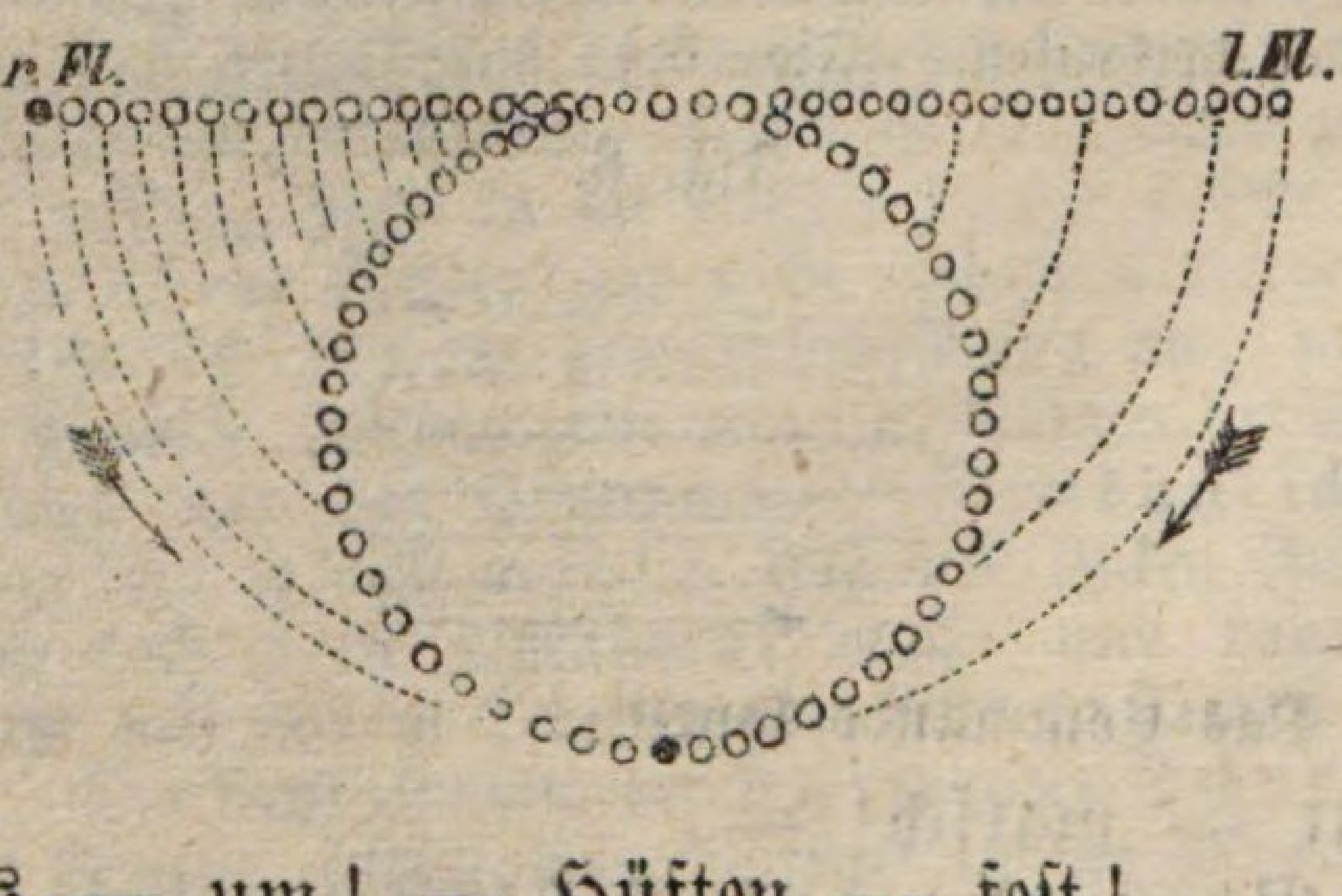
Fig. 7.



†11. Abtheilen zu Zweien! — Links Abstand — marsch!
Rechts und links zum Kreise schwenkt — marsch!

Die Mitte bleibt stehen, die von der Mitte nach rechts Stehenden machen links schwenkt (siehe § 10), die links Stehenden rechts schwenkt und marschiren zu einem Kreise. (Fig. 8.) Dann erfolgt:

Fig. 8.



Rechts — um! — Hüften — fest!
Kurzlauf — marsch!
Nr. II zum Kettenlaufe rechts und links — marsch! —

Nr. I macht kleine Schritte, Nr. II läuft mit größeren Schritten in Schlangenlinie um Nr. I herum und zwar abwechselnd nach außen (rechts) und innen (links). Soll Nr. II ihren Platz hinter Nr. I wieder einnehmen, so wird commandirt:

Nr. II eingereiht — marsch! —

worauf diese Nummer den Schlangenlauf noch so lange fortsetzt, bis sie hinter ihre Nr. I angekommen ist.

Gerade aus — marsch! — Spitze gewöhnlicher Schritt — marsch!

Darauf kann Nr. I den Schlangenlauf um Nr. II vornehmen. Das Commando und die Art des Laufes ergibt sich aus dem eben Gesagten.

Eine andere Art des Kettenlaufes entsteht, wenn die eine Nummer der andern entgegenläuft und derselben auf einer Schlangenlinie ausweicht. Soll dann Nr. II, die zurückgelaufen ist, auf ihren Ort hinter Nr. I zurückkehren, so muß Nr. II kehrt machen, worauf beide Nummern auf einer Kreislinie hinter einander weiter laufen. Das Commando lautet, sobald alle auf einer Kreislinie stehen, wie folgt:

†12. Nr. I rechts —, Nr. II links — um! —
Zum Kettenlaufe rechts und links — marsch! —
Eingereiht — marsch! —
Spitze gerade aus — marsch! —
Gewöhnlicher Schritt — marsch!

§ 10. Taktische Uebungen.

Die Uebenden treten in einem oder bei einer größern Zahl in zwei Gliedern an und werden in zwei Züge von je zwei Sectionen eingetheilt. Auf den rechten und linken Flügel einer jeden Section stelle man fähigere Schüler, weil bei den Schwenkungen 2c. die gute Ausführung größtentheils von der Achtsamkeit der Flügelleute abhängt.

a. Stellung und Richtung.

(Siehe Einleitung.)

b. Körperwendungen.

(Siehe § 5.)

c. Rückwärtsrichten, Seitwärtsschließen und Frontmarsch.

1. Stillgestanden! — Richt euch! —
Rückwärts richt euch — marsch!
Abtheilung — halt!

Auf: marsch! dreht ein Jeder, mit Ausnahme des rechten Flügelmannes, den Kopf nach rechts und marschirt unter strenger Einhaltung der Richtung und Fühlung in kurzen Schritten rückwärts, bis halt! erfolgt, worauf der Kopf wieder vorwärts gedreht wird.

*2. Links schließt euch — marsch! —
Abtheilung — halt!

Auf: marsch! wenden sich alle Köpfe nach links und schreitet Jeder mit kurzen Schritten (l. r. l. r.) nach der linken Seite fort. Der rechte Fuß wird so schnell an den linken Fuß herangezogen, daß das Niedersetzen des linken und rechten Fußes in dem Zeitmaße eines gewöhnlichen Marschschrittes geschieht. Das Commando: halt! fällt auf den rechten Fuß, worauf der linke Fuß noch einmal seitwärts gesetzt und der rechte Fuß herangezogen wird. Gleichzeitig dreht sich der Kopf wieder vorwärts. — Ebenso wird das Rechtsschließen ausgeführt, nur daß die Köpfe rechts gedreht werden, der rechte Fuß beginnt und das halt! auf den linken Fuß fällt.

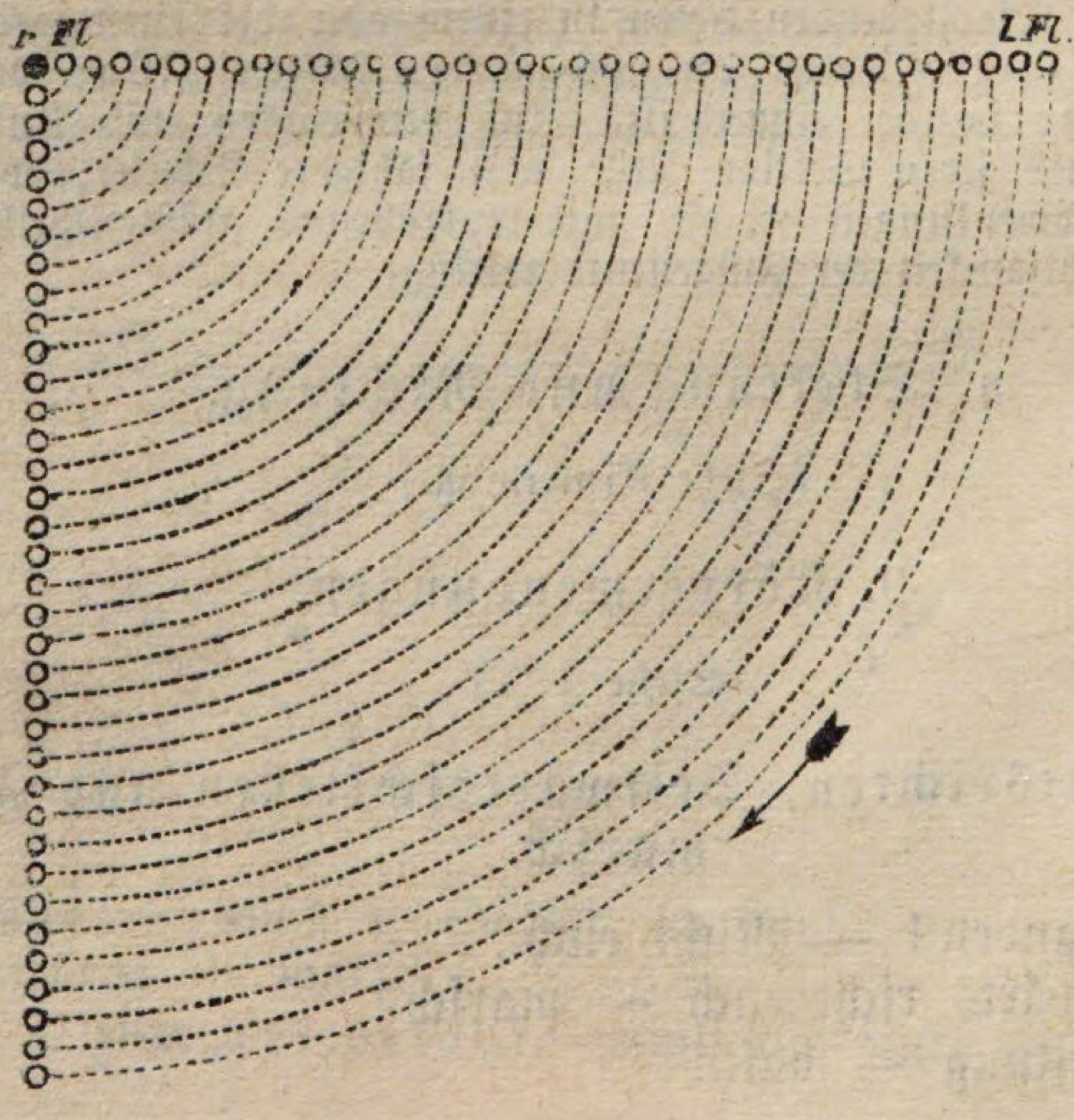
*3. Rechts schließt euch — marsch! —
Abtheilung — halt!

4. Stillgestanden! — Richt euch! —
Abtheilung vorwärts — marsch!
Abtheilung — halt!

d. Schwenkungen.

5. Abtheilung rechts schwenkt — marsch!

Fig. 9.



Der rechte Flügelmann des Gliedes macht in kleinen Schritten auf der Stelle eine Viertelwendung nach rechts, die Uebrigen beschreiben einen Viertel-Kreisbogen nach rechts, wobei ein Jeder so viel Schritte macht, als Schüler im Gliede stehen. Die Schritte der zunächst am rechten Flügel Stehenden werden klein, von jedem Folgenden, nach dem schwenkenden (l.) Flügel zu Stehenden etwas größer gemacht, so daß der linke Flügelmann in gewöhnlichen Schritten marschiren kann. Während der Schwenkung ist Blick und Richtung nach dem schwenkenden (l.) Flügel, Fühlung nach stehenbleibendem (r.) Flügel zu nehmen. (Fig. 9.)

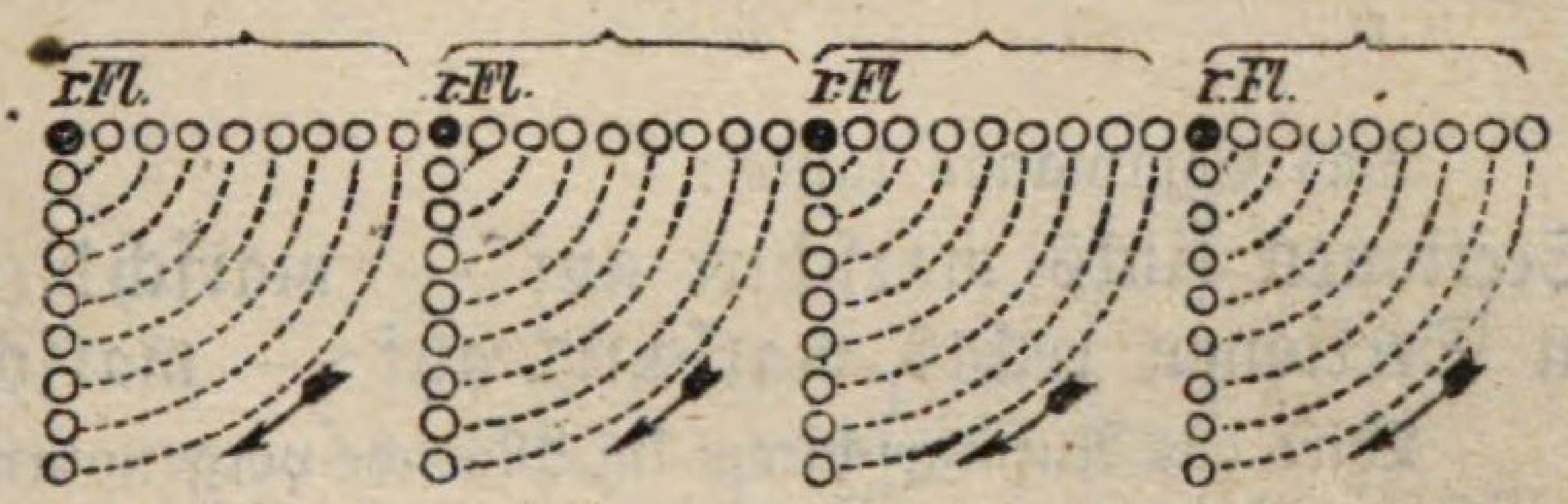
6. Abtheilung links schwenkt — marsch!

Der linke Flügelmann dreht sich auf der Stelle um eine Viertelwendung nach links, die Uebrigen beschreiben einen Viertelkreis nach links. Richtung nach dem rechten, Fühlung nach dem linken Flügel.

*7. Mit Sectionen rechts schwenkt — marsch!

Jede Section für sich macht eine Rechtsschwenkung, während ihr rechter Flügelmann sich auf der Stelle dreht. (Fig. 10.)

Fig. 10.



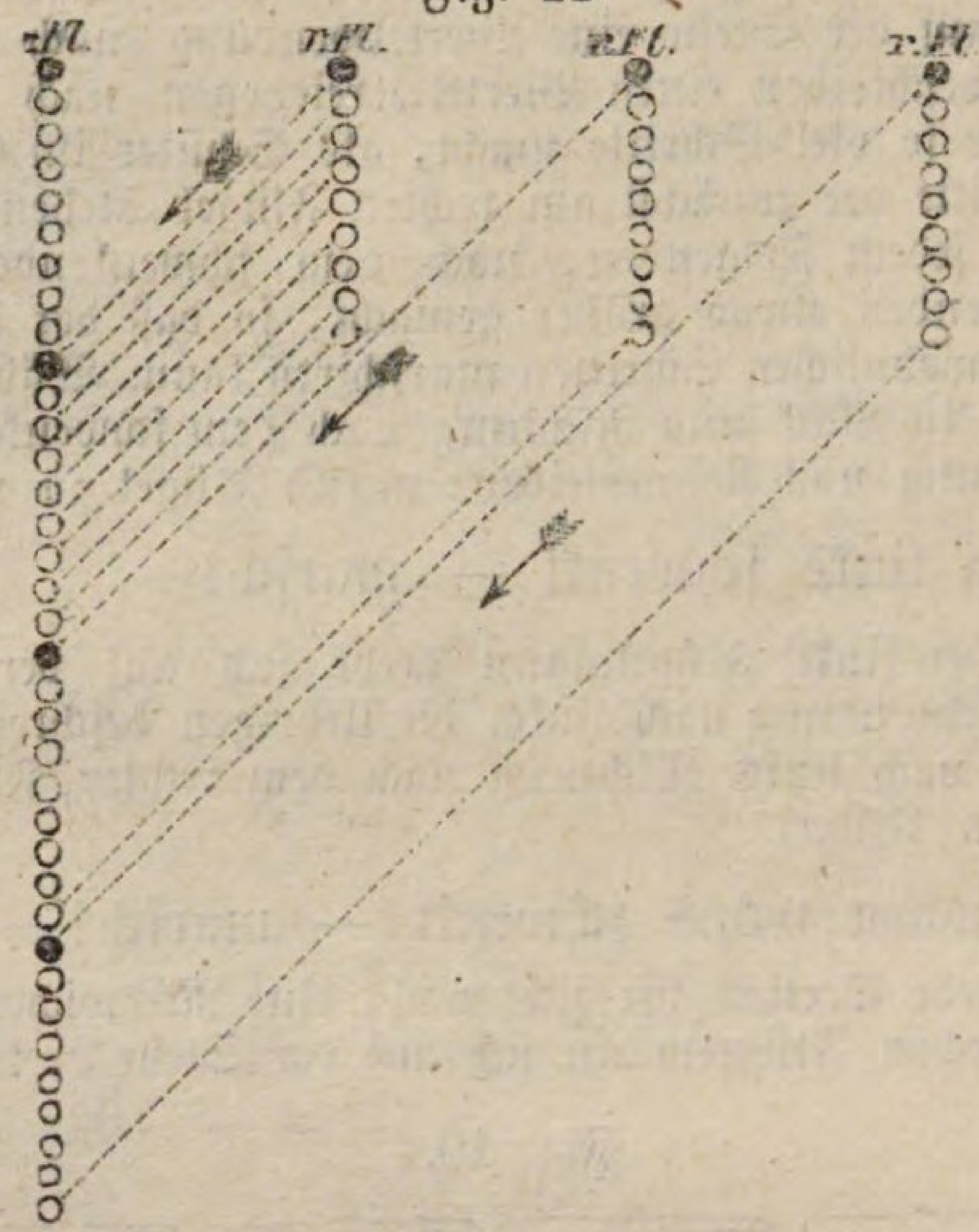
Ganze Abtheilung — kehrt! —
*8. Mit Sectionen links schwenkt — marsch! —
Ganze Abtheilung — front!
*9. Mit Sectionen links schwenkt — marsch!
Ganze Abtheilung — kehrt! —
*10. Mit Sectionen rechts schwenkt — marsch!
Ganze Abtheilung — front!

Aehnlich sind die Schwenkungen einer marschirenden Abtheilung. Ist die Schwenkung ausgeführt, so wird commandirt: Gerade — aus! Die Flügelleute der einzelnen Sectionen haben dafür zu sorgen, daß letztere beim Marsche den erforderlichen Abstand von einander bewahren.

e. Das Aufmarschiren.

Ist die Rechtsschwenkung mit Sectionen vorgenommen, so marschiren alle Sectionen mit Ausnahme der ersten nach halblinks, bis sie in einer Frontreihe stehen. Nach der Linksschwenkung mit Sectionen bleibt die letzte Section stehen und die übrigen marschiren nach halbrechts auf. Folgende Figur zeigt das Linksaufmarschiren:

Fig. 11.



Das Commando lautet:

*11. In Sectionen links marschirt auf — marsch! (Oder:)
In Sectionen rechts marschirt auf — marsch!

Wird das Aufmarschiren im Marsche vorgenommen, so reihen sich die betreffenden Sectionen im Laufschritt an die vordere Section an und nehmen dann denselben Marschschritt ein, wie diese. Die Richtung in den einzelnen Sectionen muß auch beim Aufmarschiren eingehalten werden. Das Commando ist folgendes:

*12. In Sectionen links marschirt auf — marsch, marsch! (Oder:)
In Sectionen rechts marschirt auf — marsch, marsch!

f. Wendungen im Marsche und das Abbrechen.

Soll während des Marsches links um gemacht werden, so fällt das Wort um! auf den linken Fuß, die Wendung erfolgt dann auf dem Fuße und der linke Fuß schreitet dann in der neuen Richtung voran: Bei der Viertelwendung rechts um fällt: um! auf den rechten Fuß und die Wendung wird auf dem linken Fuße vorgenommen.

Vorwärts — marsch! —

*13. Rechts — um!

*14. Links — um!

*15. In Reihen gesetzt, rechts (l.) — um!

Der rechte (l.) Flügelmann geht gerade aus, die Uebrigen machen rechts (l.) um, marschiren nach der so gewonnenen Richtung so weit, bis sie auf die Stelle des Flügelmanns gelangt sind und machen dann ohne Commando links (r.) um.

Wird in zwei Gliedern marschirt, so macht der rechte (l.) Flügelmann des ersten Gliedes rechts (l.) um und der dahinter stehende Flügelmann des zweiten Gliedes reiht sich rechts (l.) neben jenen an. — Durch das In Reihensetzen wird der Frontmarsch in einen Flankenmarsch verwandelt.

Wenn eine marschirende Frontreihe in Sectionen aufgelöst und in dieser Formation weiter marschiren soll, so wird commandirt:

*16. In Sectionen rechts brecht — ab!

worauf alle Sectionen mit Ausnahme der ersten nach halbrechts marschiren, bis sie genau hinter jene gelangt sind, worauf sie wieder gerade aus marschiren.

Beim Abbrechen nach links marschirt die letzte Section gerade aus, die übrigen Sectionen marschiren mit halb links hinter jene und gehen dann gerade aus. Das Commando dafür lautet

*17. In Sectionen links brecht — ab!

Zweiter Theil.

Geräth- und Gerüstübungen.

Einleitung.

Die Uebungen, welche nur mit Benutzung bestimmter Apparate vorgenommen werden können, werden Geräth- oder Gerüstübungen genannt. Unter Geräthübungen versteht man solche Uebungen, zu deren Ausführung bewegliche, an keinem andern Gegenstande, besonders nicht in der Erde befestigte Apparate erforderlich sind. Hierzu gehören die Uebungen mit Stäben, dem Schwungseil 2c. Zu den Gerüstübungen werden alle Uebungen gezählt, die an feststehenden Apparaten, z. B. an dem Barren, Klettergerüst 2c. vorgenommen werden.

Da durch die Geräth- und Gerüstübungen die Gewandtheit, Sicherheit und Kraft, welche durch die Freiübungen bereits erworben ist, noch mehr gesteigert werden soll, so dürfen die Schüler erst dann zu ersteren übergehen, wenn sie in den leichteren Freiübungen einen gewissen Grad von Geschicklichkeit erlangt haben.

Ist die Schülerzahl so groß, daß sie nicht ungetheilt an einem Geräthe oder Gerüste beschäftigt werden kann, so wird dieselbe in Riegen von etwa 10 bis 15 Schülern eingetheilt, welche ihre Uebungen unter der Anleitung und Aufsicht von je einem der größten, verständigsten und geschicktesten Schüler vornehmen, denen die dazu erforderliche Anweisung in besonderen Vorturnerstunden zu ertheilen ist. Während den Turnstunden geht dann der Lehrer von einer Riege zur andern und führt die Aufsicht. In den Vorturnerstunden hat der Lehrer auch genau anzugeben, wie die zur Vermeidung von Unglücksfällen bei den Gerüstübungen anzuwendende Hülfeleistung beschaffen sein muß. Am zweckmäßigsten stellt man sich bei letzterer so, daß man den Schüler beim Mißlingen einer Uebung am Oberarm fassen kann.

Die Geräth- und Gerüstübungen sind mit möglichster Ruhe und Ordnung vorzunehmen und deshalb lasse man auch die einzelnen Riegen von den Vorturnern in Flankenreihe zu den betreffenden Geräthen oder Gerüsten führen. Der Auf- und Absprung, welcher bei Beginn und Schluß mancher Uebungen am

Sprunggestell, Barren 2c. gebraucht wird, muß stets regelrecht, mit guter Kniebeugung, wie bei den Freiübungen, ausgeführt werden. Bei größeren Riegen empfiehlt es sich, wenn möglich, jede Uebung von Zweien gleichzeitig machen zu lassen, wobei jedoch auf Gleichmäßigkeit in der Ausführung gesehen werden muß. Alle Uebungen, bei denen es angeht, müssen, wenn es auch nicht besonders vorgeschrieben ist, rechts und links geübt werden, wodurch der Einseitigkeit in der Ausbildung des Leibes vorgebeugt wird. Rechts heißt eine Uebung, wenn entweder der rechte Arm oder das rechte Bein die Hauptbewegung hat oder die ganze rechte Seite des Körpers vorangeht; links, wenn der linke Arm oder das linke Bein beginnt oder die linke Seite dem Geräthe oder Gerüste zugewandt ist.

Vorlings wird die Stellung zu einem Gerüste genannt, wenn der Schüler das Gerüst vor sich hat; rücklings, wenn er demselben den Rücken zukehrt.

Bei dem Seitstande (oder Seithange) läuft eine, durch beide Schultern gezogene Linie mit der Längsachse des Gerüstes parallel, bei dem Querstande (oder Querhange) durchschneiden sich beide rechtwinklig.

Von den im vorliegenden Handbüchlein angeführten Geräth- und Gerüstübungen eignen sich nicht für die Elementarschule: Die Uebungen mit den Hanteln und Sprungstäben, sowie jene an Bock und Pferd, an der Hangel- und Strickleiter. Auch von den Uebungen an der schrägen Leiter, dem Reck, Barren und Rundlauf werden die schwierigeren nur mit beschränkter Auswahl vorgenommen werden können.

Abkürzungen.

Hd. — Hand
Fß. — Fuß
Bn. — Bein
r. — rechts
l. — links
rückw. — rückwärts
seitw. — seitwärts
aufw. — aufwärts
abw. — abwärts
vorl. — vorlings
rückl. — rücklings
Hg. — Hang
Stt. — Stütz.

I. Geräthübungen.

§ 11. Stabübungen.

a. Verschiedene Haltungen des Stabes.

Aufstellung in geschlossener Frontreihe und Einnehmen der Grundstellung mit senkrechter Haltung des neben der r. Fußspitze auf dem Boden stehenden Stabes, der an der r. Schulter anliegt und mit der herabhängenden r. Hd. so gefaßt wird, daß der Daumen hinten und die vier Finger vorn liegen. — Abtheilen zu Zweien. — Einnehmen der offenen Frontstellung mittelst des Doppelabstandes, wobei die Arme nach und nach seitw. gehoben werden und sodann Nr. II zwei Schritte vor (bei zwei Gliedern Nr. II des hintern Gliedes zwei Schritt zurück) tritt. — Alle Stabübungen werden in einem lebhaften Tempo ausgeführt.

*1a. Nach Zählen Stab auf — 1! — 2! — 3!

Auf 1! hebt die r. Hd. den in senkrechter Haltung verbleibenden Stab so hoch, daß der Unterarm mit dem fest am Leibe anliegenden Oberarme einen spitzen Winkel bildet; gleichzeitig greift die l. Hd. dicht unter die r. Auf 2! läßt die r. Hd. los und erfaßt mit nach hinten gerichtetem Daumen den Stab an seinem untern Ende, während die l. Hd. denselben fest an die r. Schulter drückt. Auf 3! läßt die l. Hd. los und geht schnell an ihren ursprünglichen Ort an der l. Seite des Körpers zurück. — Ist das genügend geübt, so wird die Uebung in zwei Tempos gemacht. Dabei fallen auf die unter 1! und 2! vorgeschriebenen Verrichtungen auf 1! zusammen, während das auf 3! vorzunehmende Zurückführen der l. Hd. auf 2! erfolgt. — Später ohne Zählen auf das Commando:

*1b. Stab — auf!

*2a. Nach Zählen Stab ab — 1! — 2! — 3!

Auf 1! faßt die l. Hd. den Stab in Achselhöhe. Auf 2! greift die r. Hd. unter festem Anliegen des Oberarms am Leibe

dicht über die l. Hd. Auf 3! führt die r. Hd. den Stab senkrecht abwärts in die Grundstellung, gleichzeitig geht die l. Hd. an ihren früheren Ort zurück. —

Bei der Ausführung in zwei Tempos fallen die Griffe unter 1! und 2! auf 1! zusammen. —

Das Commando für dieselbe Uebung ohne Zählen lautet

†2b. Stab — ab!

Das Uebernehmen des Stabes aus Grundstellung:

*3a. Nach Zählen den Stab über — 1! — 2! — 3!

Auf 1! hebt die r. Hd. den Stab so hoch senkrecht vor die l. Seite des Leibes, daß er von der l. Hd. mit nach hinten gerichtetem Daumen am untern Ende gefaßt werden kann, wobei der l. Ellenbogen die Hüfte berühren und der l. Unterarm wagerecht liegen muß. Auf 2! drückt die r. Hd den Stab an die l. Schulter, wobei die r. Hd. bis zur l. Schulterhöhe am Stabe herabgleitet. Auf 3! wird der r. Arm in gestreckter Haltung auf die r. Körperseite zurückgeführt. —

Bei zwei Tempos fallen die Bewegungen unter 1! und 2! zusammen auf 1! —

Ohne Zählen auf das Commando:

†3b. Den Stab — über!

Das Zurückführen des auf der l. Schulter liegenden Stabes in seine Grundstellung bei Fß. erfolgt auf:

*4a. Nach Zählen Stab ab — 1! — 2!

Bei 1! faßt die r. Hd. den Stab etwas über der l. Schulterhöhe, und gleichzeitig wird der l. Arm abw. gestreckt. Auf 2! führt die r. Hd. den Stab in die Grundstellung auf die r. Seite. — Später ohne Zählen auf:

†4b. Stab — ab!

Soll der aufgenommene Stab (1, a) auf die l. Schulter gelegt werden, so gebraucht man:

*5a. Nach Zählen den Stab über — 1! — 2! — 3!

Auf 1! wird der Stab auf die l. Seite des Leibes geführt und die l. Hd. faßt ihn etwa in Brusthöhe. Auf 2! greift die r. Hd. dicht über die l., welche unterdessen an das untere Stabende geht, so daß der l. Unterarm wagerecht liegt, und die r. Hd. drückt den Stab an die l. Schulter. Auf 3! wird die r. Hd. zurückgenommen. —

Bei zwei Tempos fallen die Bewegungen unter 1! und 2! zusammen auf 1! —

Ohne Zählen:

†5b. Den Stab — über!

Das Zurücknehmen des auf der l. Schulter liegenden Stabes in Stab auf (1, a) geschieht auf das Commando:

*6a. Nach Zählen faßt den Stab an — 1! — 2! — 3!

Auf 1! faßt die r. Hd. den Stab in l. Schulterhöhe und der l. Arm wird abw. gestreckt. Auf 2! führt die r. Hd. den Stab auf die r. Seite, die l. Hd. greift dicht über die r. und drückt

den Stab an die Schulter; gleichzeitig geht die r. Hd. an das untere Stabende. Auf 3! geht der l. Arm zurück. —

Bei zwei Tempos fallen die Griffe unter 2! und 3! auf 2! zusammen. —

Dann ohne Zählen:

†6b. Faßt den Stab — an!

Soll der Stab aus Grundstellung in eine wagerechte Lage vor dem Leibe gebracht werden, so bedient man sich des Commandos;

*7a. Nach Zählen Stab nehmt vor! — 1! — 2!

Auf 1! nimmt der Stab eine wagerechte Lage ein und wird von der in Ristlage (§ 2. a, 1.) liegenden l. Hd. gefaßt, ohne daß diese ihren Ort verläßt. Auf 2! gleitet die r. Hd. um zwei Handbreiten nach rechts und der Stab wird von der l. Hd. so weit nach links gezogen, daß beide Arme in gleicher Entfernung vom Körper stehen. —

Später ohne Zählen:

†7b. Stab nehmt — vor!

Soll der Stab in wagerechter Lage vor dem Leibe verbleiben, aber weiter gefaßt werden, so bedient man sich des Commandos:

*8. Stab weit — faßt!

worauf beide Hände gleichzeitig um doppelte Schulterbreite nach den beiden Enden des Stabes auseinanderrücken.

*9. Stab eng — faßt!

Die Hände rücken gleichzeitig nach innen zusammen bis zu der Lage in Nr. 7, a. —

Das Zurückführen des vorgenommenen Stabes (Nr. 7, a) in die Grundstellung geschieht auf:

*10a. Nach Zählen Stab ab — 1! — 2!

Auf 1! rückt die r. Hd. so weit nach l., daß beide Arme dicht am Körper liegen. Auf 2! wird der Stab von der r. Hd. in die Grundstellung zurückgebracht. —

Ohne Zählen:

†10b. Stab — ab!

Soll der angefaßte Stab (1, a) wagerecht vor den Leib gebracht werden (7, a), so wird commandirt:

*11a. Nach Zählen Stab nehmt vor — 1! — 2! — 3!

Auf 1! wird der Stab von der r. Hd. bis zur wagerechten Lage vor den Leib gestreckt und von der am Leibe anliegenden l. Hd. mit Ristgriff gefaßt. Auf 2! rückt die r. Hd. dicht neben die l., so daß sich beide Hände mitten vor dem Leibe befinden. Auf 3! gleiten beide Hände seitw. nach den Enden des Stabes, bis sie so weit vom Körper entfernt sind, wie in Nr. 7, a. —

Bei zwei Tempos fallen 1! und 2! auf 1! zusammen. —

Ohne Zählen:

†11b. Stab nehmt — vor!

Wenn der in wagerechter Lage vor dem Leibe befindliche Stab

auf die r. Seite in die Haltung, wie in Nr. 1, a. gebracht werden soll, so commandirt man:

*12a. Nach Zählen faßt den Stab an — 1! — 2!

Auf 1! läßt die l. Hd. los und faßt den Stab auf derselben Stelle mit Untergriff (Daumen vorn). Auf 2! führt sie ihn an die r. Schulter in senkrechte Haltung, während der r. Arm gestreckt am Körper anliegt; gleichzeitig zieht die l. Hd. den Stab so weit nach oben, daß er von der r. Hd. am untern Ende, wie in Nr. 1, a gefaßt werden kann. —

Ohne Zählen:

*12b. Faßt den Stab — an!

b. Heben und Senken, Beugen und Strecken der Arme. Stabschieben.

α. Mit enger oder weiter Stabhaltung.

*1. Die Arme zur Waghalte vorw. — hebt! — senkt!
*2. Die Arme zur Senkhalte vorw. — hebt! — senkt!
*3. Die Arme beugt! — abw. — streckt! —
beugt! — vorw. — streckt! —
beugt! — aufw. — streckt! —
beugt! — abw. — streckt! —

Wird die Beugung und Streckung auf ein Commando vorgenommen, so commandirt man:

*4. Arme vorw. — streckt! —
aufw. — streckt! —
abw. — streckt!

Sollen die aufw. gestreckten Arme so gebeugt werden, daß der Stab hinter den Kopf gesenkt wird, so commandirt man:

*5. Arme aufwärts — streckt! —
Stab hinter den Kopf — senkt!
Arme aufwärts — streckt!
abwärts — streckt!

β. Mit weiter Stabhaltung.

*6a. Arme beugt! —
Stab rechts (l.) — schiebt! —
Arme — beugt! — abwärts — streckt!

Der r. (l.) Arm wird gestreckt nach r. (l.) geführt und der l. (r.), an der Brust liegende Arm gebeugt; wobei aber der Stab in wagerechter Lage verbleibt. — Dasselbe kann auch aus der Stabhaltung hinter dem Kopfe (Nr. 5) geübt werden, z. B.

*6b. Arme aufw. — streckt! —
Stab hinter den Kopf — senkt! —
Stab rechts (l.) — schiebt! —
Arme — beugt! — aufw. — streckt! —
abw. — streckt!

c. Neigen und Wiegen des Stabes. Halbe und ganze Wende. Uebersteigen des Stabes.

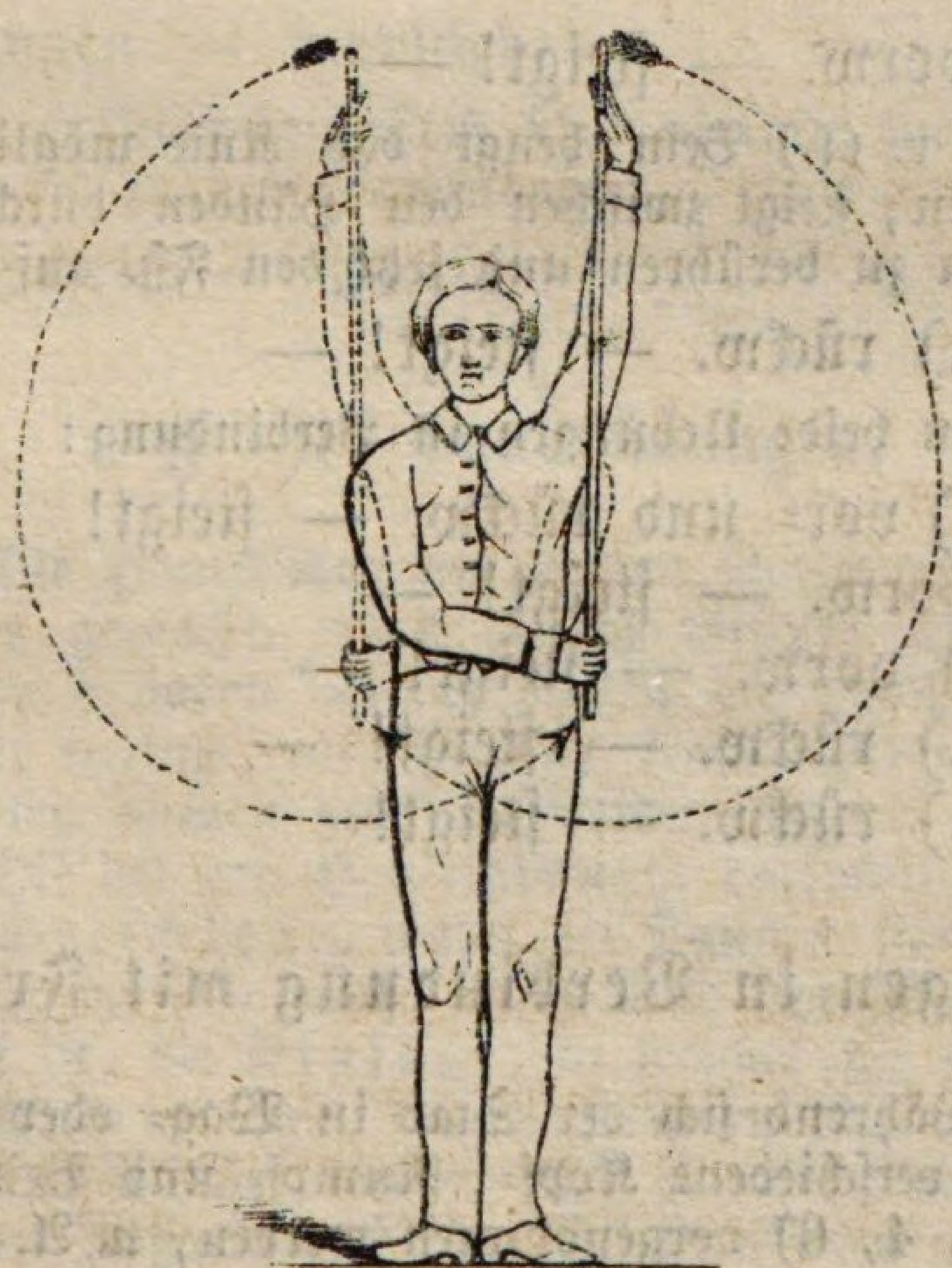
α. Mit weiter Stabhaltung.

*1a. Die Arme zur Senkhalte vorw. — hebt! —
Stab mit gestreckten Armen nach r. (l.) — neigt! —
Der obere Arm liegt gestreckt in senkrechter Haltung an der Seite des Kopfes.
aufw. — hebt! —
Die Arme abw. — senkt!

*1b. Stab mit einem gebogenen Arme nach r. (l.) — neigt! —
Der obere Arm schwebt in rechtwinklicher Haltung dicht über dem Kopfe, der andere Arm liegt gestreckt an der Seite des Köpers.
aufw. — hebt! —
Die Arme abw. — senkt!

*2. Den Stab nach l. (r.) — wiegt! —
Stab — vor!

Fig. 12.



Die Arme führen den Stab im Schwung so nach l. (r.) dicht vor dem Leibe hin, daß er von dem obern, gestreckten und dem untern, vor dem Leibe liegenden, gebeugten Arme senkrecht an der l. (r.) Seite gehalten wird. (Fig. 12.)

*3a. Halbe Wende r. (l.) — zurück!

Die r. (l.) Hd. führt den Stab mit gebeugtem Arme über den Kopf hinweg in wagerechte Haltung hinter den Leib, während die andere Hd. an ihrem Orte verbleibt. — Zuerst in zwei Tempos: Auf 1! schwingt die r. (l.) Hd. den Stab über den Kopf, auf 2! hinter den Leib.

Halbe Wende r. (l.) — vor!

Der nach hinten geschwungene Arm wird wieder nach vorn geführt. — Dann beide Uebungen in Verbindung miteinander, anfänglich nach Zählen in zwei Tempos. Das Commando dafür ist:

Halbe Wende r. (l.) zurück und — vor!

*3b. Halbe Wende r. (l.) zurück und l. (r.) — vor!

Sobald der Stab von der r. (l.) Hd. hinter den Leib gebracht ist, wird er von der andern Hd. sofort wieder vor den Leib geführt. — Anfänglich nach Zählen in zwei Tempos.

*4a. Ganze Wende — zurück! —

Beide gestreckten Arme führen den Stab über den Kopf hinweg hinter den Leib, so daß er hinten am Körper anliegt.

Ganze Wende — vor!

*4b. Ganze Wende zurück und — vor!

β. Mit enger Stabhaltung.

*5a. Rechts (l.) vorw. — steigt! —

Das r. (l.) Bein beugt das Knie möglichst nahe nach der Brust hin, steigt zwischen den Händen durch über den Stab, ohne ihn zu berühren und setzt den Fß. auf den Boden.

Rechts (l.) rückw. — steigt! —

Dann beide Uebungen in Verbindung:

Rechts (l.) vor- und rückw. — steigt!

*5b. Rechts (l.) vorw. — steigt! —
Links (r.) vorw. — steigt! —
Rechts (l.) rückw. — steigt! —
Links (r.) rückw. — steigt!

d. Stabübungen in Verbindung mit Freiübungen.

† Während sich der Stab in Wag- oder Senkhalte befindet, können verschiedene Kopf-, Rumpf- und Beinbewegungen (nach § 1, 3, 4, 6) vorgenommen werden, u. A. auch der Schlußsprung auf und von der Stelle mit Senkhalte des Stabes,

die Doppelkniebeugung mit Heben und Senken des Stabes, der Ausfall mit Vorwärtsstrecken der Arme, das fortgesetzte Armheben und Strecken während des Marsches ꝛc.

* Eine andere, für die Schüler sehr anziehende Uebung ist das Ueberspringen der vorgehaltenen Stäbe, was in folgender Weise ausgeführt wird: Nachdem die Schüler nach Zweien abgetheilt sind und in einer Flankenreihe mit Stab über marschiren, gehen sie in Laufschritt über auf das Commando:

Laufschritt — marsch!

Bald darauf erfolgt:

Zum Ueberspringen der Stäbe — marsch!

worauf der Erste der Flankenreihe etwa zwei Schritt nach r. läuft, dann stehen bleibt, sich in Kniebeugung niederläßt, den Stab mit der l. Hd. zur wagerechten Haltung, etwa zur Kniehöhe senkt, so daß er rechtwinklig zur Flankenlinie gerichtet ist. Unterdessen ist der Zweite etwas nach l. gelaufen und hat den vorgehaltenen Stab mit der r. Hd. gefaßt, während er seinen eigenen Stab auf der Schulter liegen läßt. Damit der Ueberspringende beim Anstoßen an den Stab nicht falle, muß letzterer von Beiden ganz lose gefaßt werden, damit er beim Anstoßen gleich niederfallen kann. Nun springt der Dritte (Nr. I) mit Laufsprung über den vorgehaltenen Stab, indem er mit dem l. Fße vom Boden abschnellt, mit dem r. Fße jenseits niederspringt und den Lauf mit dem l. Fße einige Schritte fortsetzt. Sodann springt er nach r., hält den Stab wie der Erste quer vor, der Vierte (Nr. II) faßt ihn und Alle springen nacheinander darüber. Ein Jeder, welcher Nr. I hat, tritt nach dem Ueberspringen r. und hält den Stab vor, der sofort von Nr. II gefaßt wird. Ist die Uebung von Allen gemacht, so beginnt sie wieder von vorn, bis commandirt wird:

Ohne Ueberspringen — marsch!

worauf Jeder den Stab über nimmt, und den Laufschritt beibehält bis zu dem Commando:

Gewöhnlicher Schritt — marsch!

§ 12. Hantelübungen.

Die Hantelübungen werden schnell und mehreremal nacheinander gemacht. Aus diesem Grunde und damit der Schüler keinen Schaden nehme, dürfen die Hanteln nur so schwer gewählt werden, daß sie ohne Anstrengung mit wagerechten, gestreckten Armen gehalten werden können.

Die bei den Hantelübungen vorkommenden Handlagen sind: die Speichlage, wobei der Daumen nach oben, die Elllage, worin derselbe nach unten und der Ellenbogen nach oben gekehrt ist, die Ristlage, in welcher die Fingerknöchel oben und die Kammlage, worin dieselben unten liegen.

Die Schüler können nach Zweien abgetheilt werden, einfachen Abstand nach der Seite nehmen und Nr. II kann zwei Schritte vortreten. — Die wichtigsten Uebungen sind folgende:

* 1. Handdrehen. Die Arme sind vorw. gestreckt oder wagerecht gehoben und werden möglichst ruhig gehalten; die Hde in Speichlage. Die Handdrehung erfolgt:

a. aus Speich- in Ristlage und umgekehrt;
b. „ Speich- in Kammlage „ „
c. „ Rist- in Elllage „ „
d. „ Speich- in Elllage „ „
e. „ Rist- in Kammlage „ „

Die Commandos für diese und die folgenden Uebungen lassen sich analog den bei den Frei- und Stabübungen angegebenen leicht bilden. So kann z. B. bei Uebung 1, a commandirt werden:

Hände aus Speich- in Ristlage — dreht!

Soll das Drehen mehreremal erfolgen, so commandirt man:

Hände aus Speich- in Ristlage fortgesetzt — dreht!

*2. Handbeugen (Aufkippen).
a. aus Speichlage nach außen, innen, nach unten und oben;
b. aus Ristlage abw., aufw., nach außen und innen;
c. aus Kammlage aufw., abw., nach außen und innen;

* 3. Armbeugen und Strecken. (Nach § 2, b; auch wechselarmig, während der eine Arm gebeugt wird, streckt sich der andere.)

†4a. Armstoßen nach unten, gleich- und wechselarmig. Die an den Seiten herabhängenden, mit den Fingerknöcheln nach außen gerichteten Hände werden dicht am Leibe herauf möglichst hoch gehoben, wobei die Ellenbogen nach hinten gehen, und stoßen dann kräftig nach unten

†4b. Armstoßen nach unten, gleich- und wechselarmig, mit Grätschstellung der Beine. (Stampfe).

Die Arme, welche nebeneinander vor dem Leibe hängen, stoßen mit vorgebeugtem Oberleibe senkrecht nach unten.

5. Armschwingen.
a. zur Waghalte vorw. und seitw.
b. zur Senkhalte vorw. und seitw.
c. Armschwingen rückw.

* 6a. Armrollen, wechsel- und gleicharmig (Siehe § 2, a.)

†6b. Die Mühle, wechsel- und gleicharmig. Dem Armrollen ähnlich, die Hände beschreiben jedoch einen möglichst senkrechten Kreis.

†6c. Die Mühle vor dem Leibe, wechselarmig. Die Beine in Grätschstellung.

†7. Die Schulterprobe. Ein wagerechtes Armschwingen, ähnlich dem Rückwärtsschlagen der Arme in § 2, c. — Hände in Ristlage.

* 8. Der Mantel. Eine ähnliche Uebung, wie Nr. 7., nur wird der Kreis mit gestreckt herabhängenden Armen in der Tiefe (in Oberschenkelhöhe) beschrieben. Die Kugeln stoßen vor und hinter dem Leibe zusammen.

*9. Die Acht. Der r. (l.) Arm, welcher gestreckt in Ristlage vor dem Leibe herabhängt, beschreibt eine liegende ∞. Beine in Grätschstellung.

*10. Der Sägemann. Senkrechter Halbkreis abw. und aufw. mit beiden, in Speichlage aufw. geschwungenen Armen zwischen den gegrätschten Beinen durch, wobei der Rumpf abwechselnd vorw. gebeugt und wieder gestreckt wird.

Außer den vorstehenden Uebungen lassen sich, ähnlich wie bei den Stabübungen in § 11, d. mit Freiübungen combinirte Hantelübungen vornehmen.

§ 13. Uebungen im Schwung- oder langen Seile.

Das etwa 6 — 8 Meter lange und 1½ — 2 Centimeter dicke Schwungseil wird in einer Höhe von ungefähr 1½ Meter an einen freistehenden Baum oder Pfosten angebunden. Der Lehrer oder Vorturner faßt das andere Ende und schwingt das Seil durch Bewegung des Handgelenks (der Arm bleibt ruhig) so im Kreise aufw. und abw., daß es dicht über den Boden streift.

a. Auf der Stelle.

*1. Durchschlag von der Seite r. (l.) Der Schüler steht mit Hüften fest dicht neben der Mitte des Seiles, seine l. (r.) Seite dem Seile, das Gesicht dem Lehrer oder Vorturner zugewandt. Nun wird das Seil über den Kopf des Schülers hinweg nach der r. Seite desselben geschwungen. Sobald es in die Nähe des Bodens gelangt, macht der Schüler einen Schlußsprung auf der Stelle (§ 4, c), so daß das Seil unter den Füßen durchschwingen kann. Diese Uebung wird fortgesetzt, bis Halt! erfolgt.

*2. Durchschlag von vorn. Der Rücken nach dem Seile, welches von hinten über den Kopf nach den Füßen zu schwingt.

*3. Durchschlag von hinten. Umgekehrt, wie bei Nr. 2.

†4. Verbindung der Durchschläge. Nach einem oder einigen Sprüngen wird im Sprunge eine Viertelwendung l. oder r. gemacht.

†5. Die Uebungen 1, 2 und 3 von Mehreren zugleich. Die Schüler stehen hinter einander an der Seite des Seiles. Bei Nr. 1 können die Hde. auf die Schultern des Vordermanns gelegt, bei Nr. 2 und 3 die Hde. gefaßt werden.

b. Von der Stelle.

*1. Durchlaufen. Die Schüler stehen in Flankenreihe. Das Seil wird von oben her dem Schüler entgegen geschwungen. Sobald es vor den Augen desselben vorbeischwingt, läuft er schnell unter dem Seile durch, ohne in letzterem zu verweilen. Anfänglich rufe der Lehrer oder Vorturner in dem Augenblicke, wo das Seil vor den Augen des Schülers schwebt: Lauf! Später wird die Uebung ohne Zuruf und auch wohl so gemacht, daß bei jedem Schwunge Einer durchläuft.

†2a. Lauf in das Seil, ein- oder einigemal hüpfen und vorw. hinauslaufen, d. h. nach der Richtung des Hineinlaufes.

†2b. Lauf in das Seil, ein= oder einigemal hüpfen, umdrehen und nach dem Standorte zurücklaufen.

†3. **Sprung über das Seil.** Das Seil wird dem Schüler von unten her entgegen geschwungen, und der Laufsprung (11, d) erfolgt, wenn es in Augenhöhe des Schülers gelangt ist. Der Schüler bleibt nach dem Sprunge nicht stehen, sondern läuft in derselben Richtung vorwärts aus dem Seile hinaus.

†4a. Sprung über das Seil, ein= oder einigemal hüpfen und vorw. hinauslaufen.

4b. Sprung über das Seil, ein= oder einigemal hüpfen, umdrehen und zurücklaufen.

†5. Der Augenblick im Seil.

a. Lauf in das Seil, umdrehen und sofort über dasselbe zurückspringen während eines Schwunges.

b. Sprung über das Seil, umdrehen und gleich wieder zurücklaufen bei einem Schwunge.

* 6a. **Einfacher Kreislauf mit Durchlaufen.** Die Riege steht im Kreise um den Befestigungspunkt des Seiles. Alle beginnen den Lauf zu gleicher Zeit, und bei jedem Schwunge läuft Einer unter dem Seile hinweg.

6b. **Doppelter Kreislauf mit Durchlaufen.** Die Uebung 6, b wird von zwei Kreisen ausgeführt, von denen der eine den Befestigungspunkt des Seiles, der andere den Lehrer oder Vorturner zum Mittelpunkte hat.

†7a. **Einfacher Kreislauf mit Ueberspringen.** Bei jedem Schwunge springt Einer über das Seil, während die Andern im Laufe bleiben.

7b. **Doppelter Kreislauf mit Ueberspringen.** Die Uebung 7, a. von zwei Kreisen zugleich.

†8. **Durchlaufen von der einen und Ueberspringen von der andern Seite, von Zweien zugleich.** Während der Eine unter dem Seile hinwegläuft, kommt der Andere von der entgegengesetzten Seite und überspringt das Seil. — Kann auch von zwei Läufern und einem Springer 2c., oder umgekehrt geübt werden.

†9. **Doppelter Kreislauf mit Durchlaufen und Ueberspringen.** Der eine Kreis läuft unter dem Seile hinweg, der andere überspringt dasselbe.

†10. Die Uebungen § 13, b. Nr. 1, 2a, 3 und 4a von Mehreren zugleich.

Die Uebenden können sich bei den Händen fassen.

c. Ziehen am Seil.

Von Zweien oder Mehreren, von denen jeder Theil dieselbe Schülerzahl enthalten, das Gesicht sich gegenseitig zuwenden und ein Ende des Seiles erfassen muß. Der Lehrer oder Vorturner hält das Seil in der Mitte fest. Nachdem er 1! — 2! — 3! gezählt hat, läßt er dasselbe los und Alle ziehen gleichzeitig an. Die Partei, welche von ihrem Platze weggezogen wird, ist besiegt.

II. Gerüstübungen.

§ 14. Uebungen am Schwebebaume.

Vorübungen auf der Erde.

Die Riege tritt in einer Frontreihe an, macht rechts um, legt die Hände auf des Vordermanns Schultern und nimmt durch Zurückgehen so weit Abstand, daß die ausgestreckten Arme den Vordermann nicht mehr berühren. Dann folgende Uebungen:

1. **Schwebestand r. (l.)** Der r. (l.) Fß. tritt einen kleinen Schritt vorw., beide Füße werden auswärts gerichtet, die Kniee etwas gebeugt, der Oberkörper mit eingezogenem Unterleibe senkrecht gehalten, die Arme wagerecht nach der Seite gehoben und leicht nach vorn gebeugt, der Blick geradeaus gerichtet und ein Punkt fixirt.
2. **Schwebegang vorw.** Am besten nach dem Commando: Schwebegang vorwärts — marsch!
3. **Schwebegang rückwärts.**

Uebungen auf dem Schwebebaume.

a. Verschiedene Arten des Hinauf- und Herabkommens.

1. **Hinaufsteigen ohne Gebrauch der Hände.** Der Baum ungefähr in Kniehöhe. Das Commando dazu ist: Auf!

*2. **Hinaufsteigen mit Gebrauch der Hände.** Der Baum etwa in Oberschenkelhöhe.

Liegt der Baum zwischen zwei über ihn hinausragenden Pfosten, so erfaßt die r. (l.) Hand einen Pfosten, die l. (r.) Hand stützt sich auf den Baum, der l. (r.) Fß. wird zwischen beide Hände auf den Baum gestellt und auf diese Weise hinaufgestiegen.

Ragt die Unterlage nicht über den Baum hinaus, so werden beide Hände auf den Baum gestützt und der l. (r.) Fß. zwischen dieselben gestellt.

• †3. Hocke in den Stand. Drei Schritt Anlauf r. (l.), so daß der r. (l.) zurückstehende Fß. vorschreitet, dann der andere Fß. und dann auf beide geschlossene Füße der Aufsprung auf den Boden mit guter Kniebeugung erfolgt. Gleichzeitig werden die Hände auf den Baum gestützt und sodann die Kniee nach der Brust gezogen, die geschlossenen Füße auf den Baum gesetzt und der Körper aufgerichtet.

†4. Wendaufsitzen r. (l.) und Aufrichten nach hinten. Drei Schritt Anlauf, wie bei der Uebung 3, Stütz der Hände auf dem Baume, Seitwärtsschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine nach r. (l.) bis zur Höhe des Baumes, sofortiges Grätschen derselben und Einnehmen des Reitsitzes. Stütz der Hände auf dem Baume vor dem Leibe, Schwingen der gestreckten Beine nach vorn und hinten, Niedersetzen der Füße dicht hinter die Hände, Aufrichten und Einnehmen des Schwebestandes.

†5. Wendaufsitzen r. (l.) und Aufrichten nach vorn. Wie Uebung 4, nur daß die Füße vor dem Aufrichten aus dem Reitsitz vor die Hände gesetzt werden.

6. Herabspringen aus dem Seitstande.
   a. mit Schlußsprung.
   b. mit Schrittsprung r. oder l. (§ 8, a.)

   Das Commando lautet: Mit Schluß-(Schritt-)sprung — ab! Beim Niedersprunge gute Kniebeugung nach außen.

7. Herabspringen aus dem Querstande mit Seitsprung rechts oder links (§ 8, b.)

†8. Absprung aus Hockstellung (§ 4, c. Nr. 21.) mit Abstoß der Hände. Aus dem Seitstande. Nach dem Abstoß der Hände erfolgt der Absprung mit geschlossenen und gestreckten Beinen.

†9. Niederlassen in den Reitsitz und Wendabsitzen.

b. Schwebeübungen.

1. Schwebegang vorw.
   a. als Nachstellgang;
   *b. „ gewöhnlicher Gang;
   †c. „ Kiebitzgang.

*2. Schwebegang rückw.

3. Schwebegang seitw. Ein Fß. wird stets seitw. gesetzt und der andere an diesen herangezogen.

*4. Schwebestand mit Beinbewegungen. Das eine Bein nimmt Bewegungen, wie in § 4, a und b vor, jedoch in einem langsamen Tempo, weshalb auch das Ausführungscommando gedehnt wird.

†5. Niederlassen bis zur Hockstellung und Aufrichten auf einem Beine. Unterdessen hängt das andere Bein gestreckt neben dem Baume herab und die Arme werden nach vorn gestreckt.

*6. Wendungen ohne Uebertritt.
a. Viertelwendung aus Querstand r. (l.) in Seitstand, aus Seitstand in Querstand l. (r.), und umgekehrt. Man commandirt: Links (r.) — um!
b. Halbe Wendung aus Querstand r. (l.) in Querstand l. (r.) und umgekehrt.

†7. Wendungen mit Uebertritt.
a. Viertelwendung aus Querstand r. (l.) in Seitstand mit Rechtsdrehung, und umgekehrt.
b. Halbe Wendung aus Querstand r. (l.) mit Links- oder Rechtsdrehung.
c. Halbe Wendung aus Seitstand mit Links- oder Rechtsdrehung.

*8. Schwebegang vorw. mit Umwenden am Ende des Baumes.

†9. Walzen. Im Seitstande mit gegrätschten Beinen werden beständig halbe Wendungen gemacht und zwar mit abwechselnder Links- und Rechtsdrehung.

†10. Schwebegang vorw. mit Beinbewegungen.
a. Mit Vorw.-, Rückw.-, Vorwärtsschwingen eines Beines. Anfänglich nach Zählen in vier Tempos: Auf 1! schwingt das hintere Bein gestreckt und möglichst hoch nach vorn, auf 2! nach hinten, auf 3! wieder nach vorn; auf 4! wird es einen Schritt vorw. gestellt. Dann macht das andere Bein dieselbe Bewegung.
b. Mit Aufwärtsbeugen eines Kniees und Beinstreckung. Zuerst nach Zählen in drei Tempos: Auf 1! wird das hintere Bein aufw. gebeugt, auf 2! gestreckt (§ 4, b), auf 3! einen Schritt vorw. niedergestellt. Dann ebenso das andere Bein.

†11. Schwebegang vorw. in Hockstellung mit Vorwärtsschwingen eines Beines. Das weiterschreitende Bein schwingt gestreckt neben dem Baume nach vorn und setzt sich dann in Hockstellung vor das andere.

†12. Ueberschreiten
a. eines vorgehaltenen Stabes. Wird auch Stapeln oder Storchen genannt.
b. eines Schülers. Wird von Zweien ausgeführt, die sich von beiden Enden des Baumes entgegen kommen. Sobald sich dieselben begegnen, läßt sich der Eine in den Reitsitz nieder, beugt den Rumpf vorw. bis zum Baume und umfaßt diesen mit den Armen. Ist er dann von dem Andern überschritten, so richtet er sich wieder auf, und Beide setzen den Schwebegang fort.

*13. Vorbeischweben. Von Zweien auszuführen, die sich entgegen kommen. Bei der Begegnung stellt jeder den r. (l.) vorstehenden Fß. dicht neben den gleichnamigen Fß. des Andern, der Eine faßt den Gegner um den Leib, der Andere ihn an den Oberarmen. Hierauf machen Beide eine kurze Viertelwendung, lassen sich los und setzen den Schwebegang fort. (Fig. 13.)

(Fig. 13.)



Die Uebungen 1, 2, 3, 4, 10 und 11 lassen sich von Mehreren zugleich ausführen, welche im Querstande die Hände auf des Vordermanns Schulter legen, im Seitstande sich bei den Händen fassen und gleichmäßigen Schritt halten.

Liegen mehrere Schwebebalken, (etwa in Kniehöhe) nebeneinander, so können die Uebungen 1, 2, 4, 5, 10 und 11 von mehreren Flankenreihen zugleich gemacht werden, wobei die Schüler eines Baumes denen des folgenden die Hände reichen.

†c. Schwingübungen am Schwebebaume.

Der Schwebebaum kann zu manchen Uebungen benutzt werden, für die eigentlich das Pferd oder der Schwingel bestimmt ist. Die Erklärung derselben ist deshalb nicht für alle hier gegeben, sondern findet sich in § 17 unter den Seitenschwüngen am Pferde oder Schwingel. Einige solcher Uebungen sind:

1. Seitwärtsschwingen der geschlossenen Beine nach r. (l.)
   a. aus dem Stande.
   b. mit drei Schritt Anlauf.
   (Siehe § 14, a 3.)
2. Wendaufsitzen r. (l.) und Absitzen nach der andern Seite des Baumes.
3. Wende r. (l.)
4. Kehraufsitzen r. (l.)
5. Kehre r. (l.)

6a. Hocke in den Stand. (§ 14, a, 3.)
6b. Hocke über den Baum.
6a. Grätschsprung auf der Stelle. (§ 4, c, 23.) Mit Stütz der Hände auf dem Baume. Mehreremal hintereinander.

b. **Grätschsprung in den Stand.** Nach dem Absprung von der Erde werden beide Beine gespreizt und in dieser Haltung auf den Baum gesetzt. Die Hände stoßen kräftig ab.

c. **Grätschsprung über den Baum.** Jenseits des Baumes beim Niedersprunge schließen sich die Beine.

§ 15. Frei- und Stabspringen.

Ohne Sprungstab.

Der Schüler steht beim Hochsprunge aus dem Stande so weit von der Schnur entfernt, daß sie von dem Fuße des vorwärts gehobenen Beines nicht berührt wird. Ebensoweit muß das Sprungbrett, wenn es gebraucht wird, zurückstehen. Auch beim Hochsprunge mit Anlauf muß die eben bezeichnete Absprungsstelle innegehalten werden. Beim Weitsprunge und Hochweitsprunge wird das Brett oder die Absprungsstelle allmählig von der Schnur entfernt. Der Absprung auf das Brett erfolgt auf der Mitte desselben. Beim Hochsprunge und Hochweitsprunge wird die Schnur nach und nach höher gelegt, beim Weitsprunge hingegen liegt sie stets tief. —

Vor dem Sprunge aus dem Stande, der ein Schlußsprung (§ 4 c) ist, werden die Arme mit geschlossenen Händen schräg nach hinten gehoben und die Kniee gut gebeugt. Beim Absprunge werden die Arme zur Steigerung der Sprungkraft dicht an den Körperseiten vorbei nach vorn geschwungen und etwas gebeugt, darauf die geschlossenen Kniee in Hockstellung (4, c, 21) nach der Brust gebeugt und sobald der Springende über der Schnur schwebt, wieder schräg nach vorn gestreckt. Der Niedersprung erfolgt mit geschlossenen Fersen auf die Zehen, mit guter Kniebeugung nach außen, wobei der Rumpf gerade zu halten ist und das Ueberneigen nach vorn, wie alle Schwankungen desselben vermieden werden muß. — Der Sprung mit Anlauf erfolgt entweder mit Abstoßen eines Fußes und Niederspringen auf beide Füße, oder er ist ein Laufsprung (§ 11, d). — Der Anlauf muß abwechselnd r. und l. beginnen. Bei dem Anlauf r. mit drei Schritten steht der r. Fß. auf der Ablaufsstelle zurück und der l. Fß. vor. Sodann schreitet der r. Fß. vor, darauf der l. und wieder der r., mit dem dann vom Boden abgesprungen wird. Bei dem Anlauf l. steht der l. Fß. zurück u. s. w. — Der Sprung kann auch von Mehreren zugleich ausgeführt werden. Das Commando hierbei ist: Springt! die einzelnen Uebungen sind:

1a. Schlußsprung aus dem Stande (ohne Anlauf). Man lege die Schnur anfänglich ganz niedrig und allmählig immer höher bis zum:

1b. Schlußsprung aus dem Stande als Hochsprung.

*2a. Laufsprung mit drei Schritt Anlauf r. (l.). Die Schnur anfänglich niedrig.

2b. Laufsprung mit drei Schritt Anlauf r. (l.) als Hochsprung.

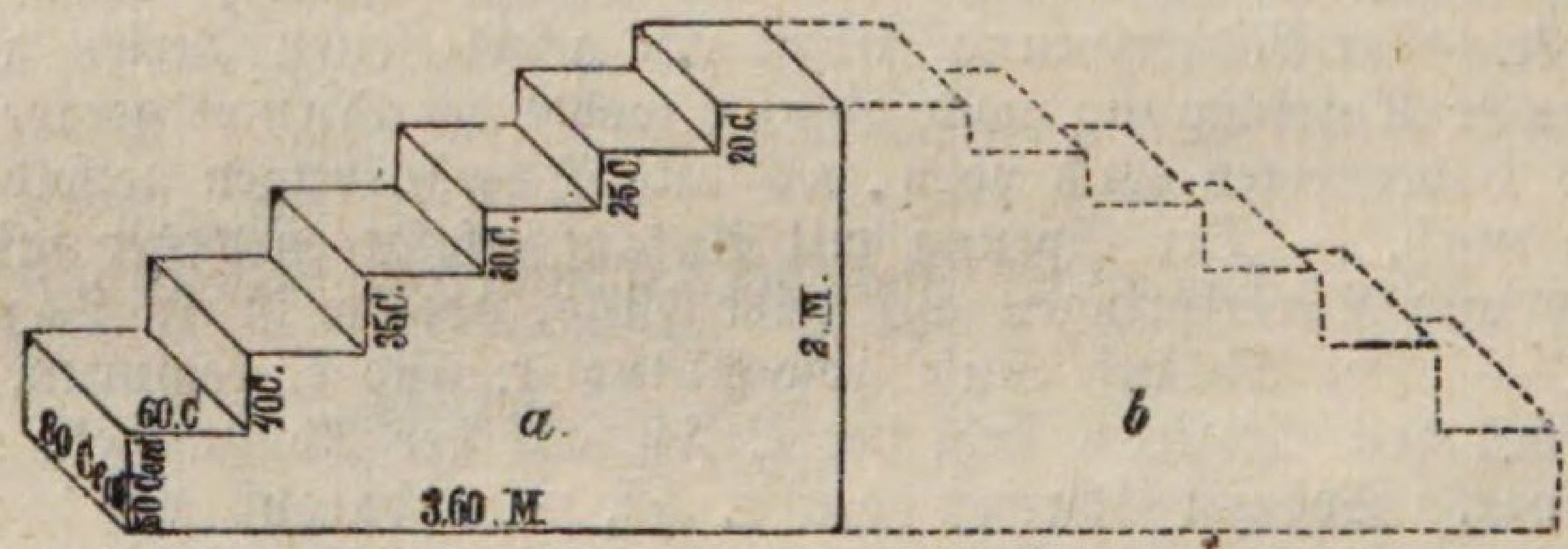
3. Laufsprung mit drei Schritt oder freiem Anlauf
 *a. als Weitsprung.
 †b. „ Hochweitsprung. Die Schnur allmählig höher und das Sprungbrett nach und nach weiter von der Schnur entfernt.

†4. Fensterſprung. Zwei bewegliche Springſtänder werden etwa bis zur doppelten Schulterbreite zuſammengerückt und zwei Schnüre, eine oben, die andere unten aufgelegt, welche allmählig näher zuſammenrücken. Durch dieſe wird dann mit vorgebeugtem Oberkörper und Anlauf geſprungen.

*5. Weitſprung über den Graben als Laufſprung. Der Sprunggraben iſt etwa 5 Meter lang, ½ Meter tief, an dem einen Ende etwa 1 Meter breit und wird nach dem andern Ende zu allmählig breiter, bis zu einer Breite von 3 — 4 Meter. Der Rand der einen Längsſeite, welche als Abſprungsſeite gebraucht wird, fällt ſteil ab, der Rand der entgegengeſetzten Seite ſteigt ſchräg an. Der Boden wird mit tiefem Sande beſtreuet.

6. Der Tiefſprung. Zum Tiefſprunge kann man entweder einen ſtufenartig gearbeiteten Kaſten, die Sprungtreppe (Fig. 14.) benutzen, welche einfach (a) oder doppelt (a und b) ſein kann, oder aber einen in ähnlicher Form aufgeworfenen Erdwall von 2 Meter Höhe und 3,60 Meter (reſp. 7,20 M.) Breite. In beiden Fällen ſind die Stufen ungefähr 60 — 70 Centimeter breit und 80 — 90 Cent. tief. Die unterſte Stufe iſt 50 Cent., die zweite 40 Cent. hoch, und jede folgende um 5 Cent. niedriger, als die vorhergehende. Die Niederſprungsſtelle iſt mit Sand zu beſtreuen.

Fig. 14.



Der Tiefſprung kann geübt werden:

a. Als Schlußſprung.

*b. „ Schrittſprung r. (l.). (§ 8, a.)

†c. „ Seitſprung r. (l.). (§ 8, b.)

†d. Aus dem Sitz. Die Beine hängen vor der betreffenden Stufe herab, werden beim Abſtoß mit den Händen geſtreckt und berühren beim Niederſprunge mit den Zehen gleichzeitig den Boden.

*e. Aus dem Hange an der ſchrägen Leiter.

† Mit Sprungſtab.

a. Vorübungen.

1. Stellung. Die Schüler treten in einer Frontreihe an und halten den, neben der r. Fußſpitze auf dem Boden ſtehenden, mit der Spitze

nach oben gerichteten Stab mit der r. Hd. so fest, daß der Daumen nach vorn gerichtet und der Arm gestreckt ist. Nach dem Abtheilen zu Zweien wird durch Seitwärtsheben des l. Armes nach r. Abstand genommen und durch Vortreten von Nr. II um vier Schritt eine offene Frontstellung gebildet. Jede Uebung muß sowohl mit der Stabhaltung l., wie r. geübt werden.

2. Stabhaltung l. (r.) Der l. (r.) Unterarm wird gebeugt mit nach oben geöffneter Hand in Brusthöhe gehoben; gleichzeitig geht der r. (l.) Arm nach hinten und die l. (r.) Hd. faßt den Stab, dessen Spitze in Augenhöhe und zwar rechtwinklig zur Frontlinie zu liegen kommt. Unterdessen ist der r. (l.) Fß. einen Schritt rückw. gesetzt worden.

3. Einsetzen des Stabes vor die l. (r.) Fußspitze und Sprung. Beim Einsetzen des Stabes wird der l. (r.) Arm gestreckt, die r. (l.) Hd. geht in Kopfhöhe und der Stab liegt an der r. (l.) Schulter. Beim Sprunge vorw. schwingt das r. (l.) gestreckte Bein um den Stab herum, der Körper folgt, macht also im Sprunge eine halbe Drehung, worauf der Niedersprung gleichzeitig auf beiden Füßen erfolgt, wonach die Stabspitze wieder in Augenhöhe (wie in Nr. 2) gehoben wird. — Ehe der Sprung, wie eben beschrieben, geübt wird, lasse man das Einsetzen des Stabes, das Vorschweben des r. (l.) Beines und das Zurückgehen in den Stand mit der unter 2 bezeichneten Stabhaltung wiederholt üben.

4. Sprung über ein auf dem Boden bezeichnetes Mal
   a. mit vier Schritt l. (r.) Auf 1! macht der zurückstehende r. (l.) Fß. einen Schritt vorw., auf 2! der l. (r.) Fß., auf 3! wieder der r. (l.) Fß., auf 4! der l. (r.) Fß., gleichzeitig wird der Stab eingesetzt und der Sprung vorgenommen.
   b. mit freiem Anlauf l. (r.)

b. Ueber die Springschnur.

1. Hochsprung mit vier Schritt oder freiem Anlauf
   a. mit Hinübernehmen des Stabes über die Schnur.
   b. „ Zurückwerfen des Stabes.

   Der Körper wird während des Sprunges gut gestreckt und das Kreuz eingezogen.

2. Hochweitsprung mit vier Schritt oder freiem Anlauf
   a. mit Hinübernehmen des Stabes über die Schnur.
   b. „ Zurückwerfen des Stabes.

c. Weitsprung über den Graben. Tiefsprung von der Sprungtreppe.

1. Weitsprung über den Graben ohne oder mit Anlauf.
2. Tiefsprung von der Sprungtreppe. Der Stab wird möglichst tief gefaßt und der Sprung mit Vorsicht nur von geringer Höhe geübt.

§ 16. Bockspringen.

Der Bock steht entweder im Längs- oder Seitstande. Im Längsstande befindet er sich, wenn seine Längsachse rechtwinklig zu der, durch beide Schultern gezogenen Linie steht, im Seitstande, wenn erstere mit der Schulterlinie parallel läuft. — Der gewöhnliche Sprung über den Bock ist ein Grätschsprung, wie in § 14, c, 7, c. Nach dem Sprunge stets gute Kniebeugung nach außen.

a. Vorübungen.

1. Grätschsprung auf der Stelle. Mehreremal hintereinander mit güter Kniebeugung nach außen und ohne mit den Knieen an den Bock zu stoßen. Hände nebeneinander auf dem Bocke. Finger geschlossen nach außen gerichtet. Kopf hoch.

2. Grätschsprung auf den Bock. Die Beine werden im Stütz nach beiden Seiten gestreckt; die Hände bleiben im Stütz.
   a. mit Absprung auf den Standort zurück.
   b. „ Absprung über den Bock hinweg.

b. Der Sprung über den Bock.

1. Sprung
   a. beim Längsstande mit drei Schritt oder freiem Anlauf r. (l.)
   b. „ Seitstande mit drei Schritt oder freiem Anlauf r. (l.)

*2. Hochsprung
   a. beim Längsstande mit drei Schritt oder freiem Anlauf r. (l.)
   b. „ Seitstand mit drei Schritt oder freiem Anlauf r. (l.)

   Ist Jeder zwei- oder dreimal gesprungen, so wird der Bock ein Loch höher gestellt.

†3. Weitsprung mit freiem Anlauf. Der Bock im Längsstande und höchstens in Hüfthöhe. Das Sprungbrett wird allmählig vom Bocke zurückgezogen.

†4. Hochweitsprung. Der Bock wird nach und nach höher gestellt und das Brett immer weiter abgerückt.

†5. Drehsprung. Gewöhnlicher Sprung, wie b, 1, nur wird vor dem Niedersprunge jenseits des Bockes eine halbe Drehung nach dem Bocke zu gemacht, wobei die Hände aufgesetzt werden.

†6. Sprung mit Aufsetzen nur einer Hand. Es wird abwechselnd die r. oder l. Hd. aufgesetzt.

†7. Sprung rückw.
   a. auf den Bock. Nach dem Aufsprunge lassen die Hände los,

der Schüler macht eine halbe Drehung r. (l.) und setzt sich mit Wiederaufsetzen der Hände rückw. auf den Bock. Beine nach beiden Seiten gestreckt.

b. über den Bock. Beim Niedersprunge mit Kniebeugung werden die Hände auf den Bock gestützt.

8. Hocke.

*a. in den Stand. (§ 14, a, 3.)

†b. über den Bock. Der Bock befindet sich im Seitstande.

†9. Todtensprung. (Salto mortale.) Bock im Seitstande. Der Kopf wird nach dem Aufsprung zwischen die Hände auf den Bock gesetzt, die Füße stoßen kräftig ab, der Körper überschlägt sich, wobei die Beine geschlossen und gestreckt werden. Die Arme werden gebeugt oder gestreckt. Dann Niedersprung auf die Zehen jenseits des Bockes. Nur mit zwei, zur Hülfe bereit Stehenden zu üben, welche den Schüler bei den Oberarmen fassen.

10. Gesellschaftssprung. Ueber mehrere Schüler, welche in Schrittstellung hintereinander stehen, den Rumpf vorgebeugt halten und die Hände auf die Kniee stützen. Nach dem Sprunge tritt Jeder mehrere Schritt vor und läßt erst alle Uebrigen über sich hinwegspringen, ehe er wieder an die Reihe kommt.

§ 17. Uebungen am Pferd oder Schwingel.

Die Uebungen am Pferd oder Schwingel sind entweder Seitensprünge oder Hintersprünge, je nachdem die Längsachse des Schwingels mit der Schulterlinie des Turners parallel läuft oder einen rechten Winkel bildet. Im Seitstande befindet sich der Hals des Schwingels zur Linken und das Kreuz zur Rechten, im Längsstande ist dem Turner der hintere Theil des Schwingels zugekehrt. Die Pausche zwischen dem Kopf und Sattel wird Vorderpausche, die zwischen dem Kreuz und Sattel befindliche Hinterpausche genannt. Anfängern in den Schwingübungen ist zu gestatten, sich nach dem Aufsitzen vollständig niederzusetzen, Geübtere hingegen sollen sich stets im Schluß erhalten, d. h. mit aufrechtem Oberkörper nur auf den Oberschenkeln der gestreckten Beine ruhen und die Fußspitzen nach unten und außen strecken. Alle Uebungen, wenn es auch nicht besonders angegeben ist, müssen sowohl rechts wie links geübt werden. Bei den meisten Uebungen bedient man sich eines Sprungbrettes, gewöhne sich aber, den Anlauf, den viele Uebungen erfordern, wo möglich nicht über drei Schritt auszudehnen. — Der Niedersprung nach beendeter Uebung, sowie der Vorsprung auf das Brett muß stets mit guter Kniebeugung geschehen. — Stz. = Stütz. — P. = Pauschen. — V. P. = Vorderpausche. — H. P. = Hinterpausche. — Hd. = Hand. — Hde. = Hände.

Vorübungen.

(Schwingel im Seitstande.)

1. Schlußsprung in den Stütz, mehreremal. Ohne Anlauf; Hde. auf den P., Daumen innen. Im Stz. werden die Arme, sowie der ganze Körper gestreckt und die Beine geschlossen. Der Niedersprung ist zugleich als Aufsprung zu benutzen.

2a. Wechsel-Beinspreizen im Stz., r., l., r., l.

b. Dasselbe, abwechselnd mit Niedersprung. Sprung in den Stz. mit gleichzeitigem Spreizen des r. Beines, Niedersprung, Aufsprung und gleichzeitiges Spreizen des l. Beines u. s. w.

3a. Doppel-Beinspreizen (Grätschen) im Stz.

b. Dasselbe, abwechsend mit Niedersprung.

c. Dasselbe mit Anlauf.

4. Seitwärtsschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine nach r. und l., mit Anlauf. Anlauf, Niedersprung auf das Brett, Stz. und Seitwärtsschwingen der Beine, möglichst hoch nach r., Niedersprung, Stz. und Schwingen der Beine nach l. u. s. w.

A. Seitensprünge.

1. Erstes Aufsitzen. Das r., im Schwunge gespreizte Bein schwingt über die H. P. hinweg in den Sattel. Unterdessen verläßt die r. Hd. ihre P. und geht mit ausw. gerichteten, geschlossenen Fingern in den Stz. auf dem Sattel. Zugleich macht der Körper eine Viertelwendung l. — Beim Absitzen jenseits (d. h. nach der andern Seite des Schwingels) geht die r. Hd. auf die V. P., die l. Hand in den Sattel und das l. B. schwingt gestreckt über die H. P., welche schnell von der l. Hand noch vor dem Niedersprunge gefaßt wird. — Dann l.

*2. Zweites Aufsitzen. Wie Uebung 1, jedoch hebt sich die r. Hand, läßt das rechte Bein durch übers Kreuz in den Sattel, wobei der Körper eine Viertelwendung macht, und faßt dann dieselbe P. wieder.

3. Wendaufsitzen

a. auf das Kreuz. Hde. im Stz.; die geschlossenen Beine schwingen nach r. bis über das Kreuz, spreizen und gehen in den Reitsitz auf dem Kreuze. Körper macht eine Viertelwendung. — Das Wendabsitzen erfolgt mit Stzwechsel der Hde. (die r. Hd. faßt die V. P., die l. Hd. die H. P.), Schwingen beider Beine, womöglich bis zum Zusammenstoßen über das Kreuz und Abschwung jenseits. — Dann l. auf den Hals.

b. in den Sattel. Wie 3, a, jedoch geht die r. Hand während des Schwunges von der H. P. auf die V. P.; Daumen nach innen. — Beim Absitzen geht die l. Hd. auf die H. P., läßt das l. Bein durchschwingen und faßt dieselbe sofort wieder. — Dann l. in den Sattel.

*4. Wende r. Schwung der gestreckten Beine über das Kreuz zum Niedersprunge jenseits, wobei die r. Hd. losläßt und der Körper eine Viertelwendung macht. — Dann l.

*5. Kehraufsitzen r. Die geschlossenen Beine schwingen nach l. bis über den Hals, während der Körper eine Viertelwendung l. macht, dann läßt die l. Hand das rechte Bein durch zum Reitsitz in den Sattel und faßt dann die P. wieder. — Beim Kehrabsitzen erfolgt Stzwechsel, Schwingen beider Beine womöglich bis über den

Hals, und Abschwung jenseits, wobei die r. Hand das l. Bein durchläßt, der Körper aber seine Richtung beibehält. — Dann l.

*6. **Kehre r.** Schwung beider Beine unter Vierteldrehung l. über den Hals zum Niedersprunge jenseits. Die l. Hd. läßt die Beine durch und setzt sich sofort wieder auf, die r. Hd. läßt die H. P. los, wenn die l. Hd. ihre P. wieder gefaßt hat. — Dann l.

7a. **Halbkreis r. mit Seitsitz.** Das r. Bein schwingt über die H. P. unter der r. Hd. durch in den Sattel, jedoch ohne Verdrehung des Körpers; ebenso zurück. — Dann mit dem linken Beine nach l. über die V. P. in den Sattel.

b. **Kreis r. m. Seitsitz.** Ist das r. Bein, wie bei 7, a, im Sattel angelangt, so schwingt es unter der sich lüftenden l. Hd. über den Hals vor den Schwingel zurück. — Dann mit dem l. Beine nach l. — Später in einem Schwunge.

c. **Halbkreis l. mit dem r. Beine.** Ueber den Hals in den Sattel ohne Verdrehung des Körpers; ebenso zurück. — Dann mit dem l. Beine nach r. über das Kreuz in den Sattel.

d. **Kreis l. mit dem r. Beine.** Ist das r. B., wie bei 7, c, im Sattel angelangt, so schwingt es unter der sich hebenden r. Hd. durch über das Kreuz vor den Schwingel zurück. — Dann mit dem l. Beine nach r. über das Kreuz u. s. w. — Später in einem Schwunge.

*8. **Halbkreis mit beiden Beinen nach r. (l.)**

*9. **Vorschweben**

a. zum ersten Aufsitzen (1.)
b. zum zweiten Aufsitzen (2.)
c. zum Wendaufsitzen (3a.)
d. zum Kehraufsitzen (5.)

Bei dem Vorschweben geht das betreffende Bein nicht in den Sitz, sondern sofort wieder vor den Schwingel zurück, und zwar geschieht das im Stütz und mit einer Viertelwendung.

10. **Hocken, fortgesetzt.** Während die Arme in den Stz. gehen, werden die Kniee möglichst hoch (hockend) nach der Brust gezogen. Dann Niedersprung, Stütz mit Hocken der Beine u. s. w.

11a. **Halbe Hocke, fortgesetzt.** Das r. (l.) Bein geht zwischen den stützenden Armen über den Sattel hinweg, streckt sich und geht hockend zurück.

*11b. **Gaffel.** Während das r. Bein (wie in 11, a) zurückhockt, geht das l. Bein in Hockstellung durch den Sattel u s. w.

12. **Hocke in den Stand.** Beide Beine gehen hockend in den Sattel, die Hde. lassen los und der Turner richtet sich auf. Dann Niedersprung jenseits als Schluß- oder Schrittsprung.

13. **Kniesprung.** Sprung auf die wagerechten Unterschenkel in den Sattel; Loslassen der Hde., kräftiges Schwingen der Arme nach vorn und gleichzeitiges Abschnellen des Körpers zum Niedersprunge jenseits.

*14a. **Hocke.** Sprung mit hockenden Beinen durch den Sattel zum Niedersprunge jenseits, unter kräftigem Abstoßen der auf den P. stützenden Hde.

†14b. **Hocke in den Stütz rücklings.** Während des Hocksprungs bleiben die Hde. im Stz.

†15. **Hocke in den Stütz rückl. und rückw. überschlagen.** Aus dem Stz. rückl. legt sich der Turner mit dem Rücken in den Sattel, zieht die Beine hockend an, läßt die Hde. los und überschlägt sich, so daß er auf dieser Seite des Pferdes in den Stand gelangt.

16. **Hocken zum Affensprunge, fortgesetzt.** Die Beine gehen in Hockstellung, wobei die Kniee ausw. gebeugt werden und außerhalb der stützenden Arme stehen, mit Viertelwendung l. dicht hinter die H. P. auf das Kreuz. Dann Stzwechsel, Niedersprung jenseits, wobei die Hde. festhalten, und Hocken zum Affensprunge auf den Hals; Stzwechsel und Niedersprung diesseits.

17. **Affensprung.** Sprung mit nach außen gebeugten Knieen in Hockstellung vom Kreuz auf den Hals u. s. w., mit jedesmaligem Stzwechsel der Hde. —

*18. **Wendsitz aus dem Affensprunge.** Aus der Hockstellung zum Affensprunge auf dem Kreuze schwingen die Beine gestreckt r. herum in den Wendsitz auf den Hals, wobei ein Stzwechsel der Hde. und eine halbe Körperwendung vorgenommen wird. — Dann aus der Hockstellung auf dem Halse der Wendsitz auf das Kreuz.

†19. **Wende aus dem Affensprunge.** Die Beine schwingen aus der Hockstellung auf dem Kreuze nach links herum über den Hals zum Niedersprunge jenseits. — Dann aus der Hockstellung auf dem Halse die Wende über das Kreuz mit Stzwechsel.

20. **Scheere**

a. **rückw.** Reitsitz im Sattel; Hde. mit nach vorn gerichteten Daumen auf der V. P.; Arme im Stütz. Schwingen der Beine bis zum Zusammenstoß über dem Pferde, Kreuzen der Beine, halbe Drehung r. oder l. Vorwärtsbeugen des Körpers und Niederlassen in den Reitsitz rückl. in den Sattel.

*b. **vorw.** Hde. hinter dem Leibe auf der H. P. mit nach vorn gerichteten Daumen, sonst wie a.

NB. Als Vorübung nehme man das Vor- und Zurückschwingen der Beine vor. Stz. beider Hde. auf einer P., Schwebehaltung des Körpers und Schwingen der Beine, womöglich bis zum Zusammenstoßen über dem Kreuze oder Halse.

†21. **Drehwende.** Wende r.; Während des Schwunges halbe Wendung r. und Niedersprung jenseits. Die l. Hand hält fest, die r. läßt los, setzt sich aber vor dem Niedersprunge wieder auf. — Dann l.

†22. **Drehkehre.** Kehre r.; im Schwunge halbe Wendung l.; die l. Hd. setzt sich nach dem Durchschwunge der Beine wieder auf, nach der Drehung geht die r. Hd. auf die V. P., worauf die l. Hd. losläßt.

23a. **Grätschsprung in den Stand.** Aehnlich wie am Bocke, § 16, 8, a.

b. **Grätschsprung über das Pferd.**

†24. **Wolfsprung r.** Im Sprunge geht das r. Bein spreizend über das Kreuz, das l. hockend durch den Sattel. — Dann hockt das r. und das l. spreizt im Sprunge.

†25. **Halbes Rad**

a. **mit Kehraufsitzen.** Vorschweben zum Wendaufsitzen r. (9, c), Schwingen beider Beine zum Kehraufsitz r. auf den Hals. — Dann l.

b. **mit Wendaufsitzen.** Vorschweben zum Wendaufsitzen l. (über den Hals), dann Schwingen beider Beine vor dem Pferd nach r. und Wendaufsitzen r. auf das Kreuz. — Dann l.

†26. **Ganzes Rad**

a. **mit Kehre.** Wie 25, a; statt Kehraufsitzen die Kehre.

b. **mit Wende.** Wie 25, b; statt Wendaufsitzen die Wende.

*27. **Mühle.** Fortgesetztes Uebergehen aus dem Wendsitze auf dem Kreuze in den Wendsitz auf dem Halse nach r. herum und mit Stz.-wechsel.

†28. **Bratenwender.** Reitsitz auf dem Kreuze; Stz. beider Hde. auf der H. P., die l. Hand mit nach hinten gerichtetem Daumen, Uebergehen aus dem Sitz in die Schwebehaltung mit wagerecht gegrätschten Beinen. Bei fortwährendem Händewechsel dreht sich der Körper über der P. um seine Axe.

†29. **Wage**

a. **auf einem Arme.** Der Leib ruht wagerecht auf dem r. (l.) senkrecht stehenden Unterarme, die l. (r.) Hd. auf der andern P.

b. **auf beiden Armen.** Beide Hde. auf einer P. mit nach vorn gerichteten Daumen; der Leib ruht auf beiden in die Hüften gestützten Ellenbogen.

†30. **Todtensprung** (Salto mortale). Aehnlich, wie am Bocke, § 16, b, 9.

Die meisten der vorstehenden Uebungen, welche die wichtigsten Seitensprünge am Pferd repräsentiren, können, nachdem sie sicher mit Anlauf eingeübt sind, auch aus dem Stande, sowie aus dem Stz. vorgenommen werden, wobei aber ein größeres Maaß von Kraft und Gewandtheit erforderlich ist.

B. Hintersprünge

(Der Aufsprung erfolgt auf der Mitte des Brettes, welches vor dem hintern, dem Turner zugewandten Ende des Pferdes liegt.)

1. **Stützeln**

a. **im Seitstütz.** (Ohne P.) Sprung zum Seitstütz auf die r. Seite des Pferdes und zwar auf dem Kreuze, wobei die Hde. parallel nebeneinander liegen, so daß der Daumen und die übrigen Finger geschlossen nach vorn gerichtet sind. Dann Fortbewegung auf den Händen nach r., wechselhandig, r., l., r. l. 2c.; ebenso zurück. — Dann Rückwärtsschwingen der Beine und Niedersprung. — Ist auch auf der l. Seite des Pferdes zu üben.

b. im Querstütz. (Ohne P.) Grätschsprung in den Stz. auf das Kreuz. Beine gestreckt nach vorn, ohne das Pferd zu berühren. Hände mit nach außen gerichteten Fingern dicht nebeneinander. Dann Fortbewegen im Stz. vorw. und rückw. — Zuerst wechselhandig, dann gleichhandig (mit springenden Händen).

2. Vor- und Zurückschwingen der Beine (Wippen) im Querstütz. (Ohne Pauschen.) Wie A, 20 NB, aber Hde. auf dem Kreuze oder im Sattel.

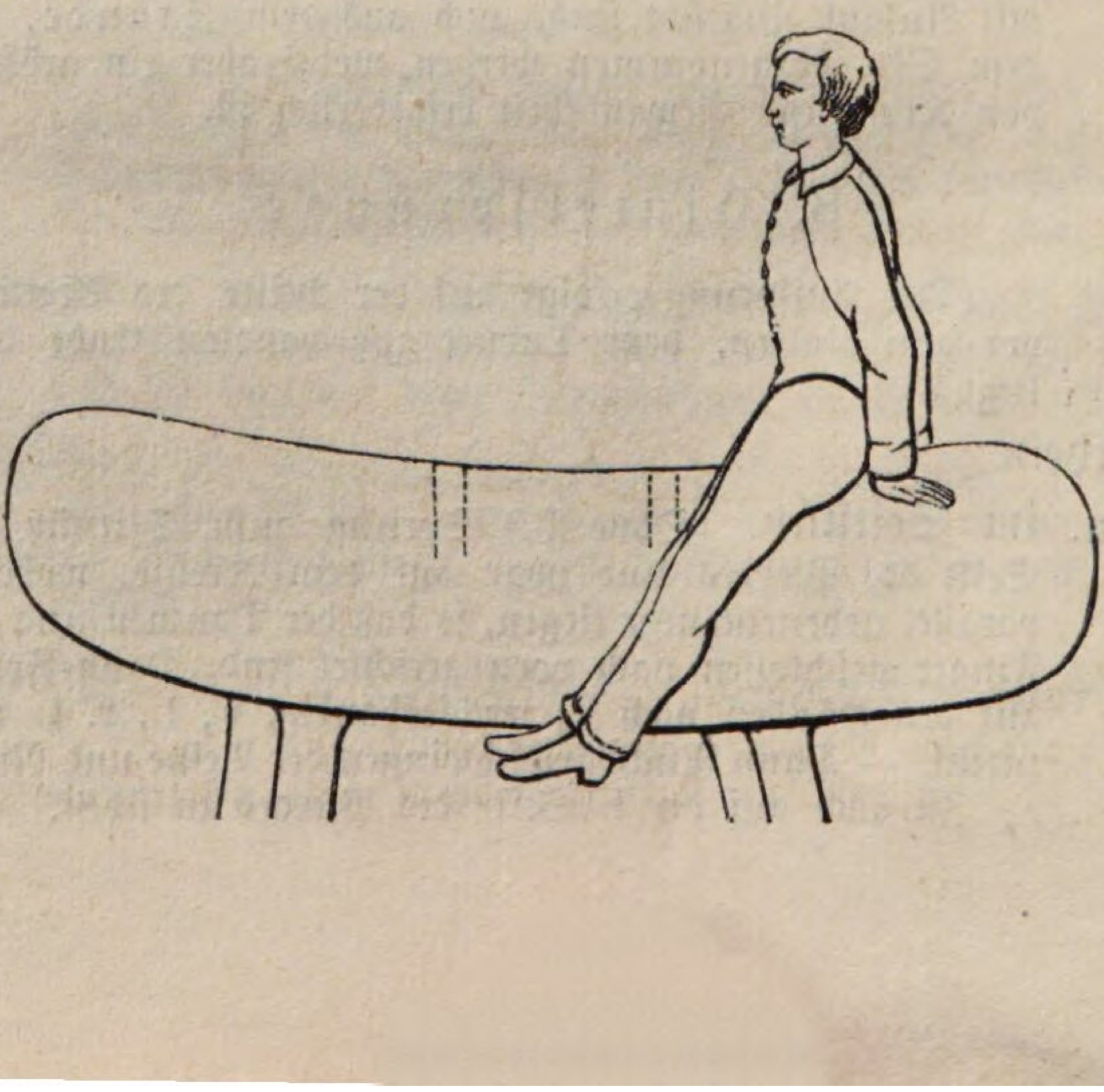
3. Hocke auf Kreuz, Sattel oder Hals und vorw. abfroschen. (Ohne P.) Nach der Hocke Stz. beider Hde. auf den Kopf des Pferdes und mit Grätschsprung über letzteren ab.

*4. Katzensprung auf das Kreuz und vorw. überschlagen. (Ohne P.) Beim Katzensprunge werden die grätschenden Beine an beiden Seiten des Pferdes herauf zur Hockstellung auf das Kreuz vor die Hände gesetzt, worauf letztere loslassen, der Turner sich aufrichtet, einen Fuß in den Sattel setzt, die Hde. auf den Kopf des Pferdes stützt und sich vorw. überschlägt. — Mit Vorsicht zu üben.

*5. Wendaufsitzen r. (l.) auf Kreuz, Sattel oder Hals. (Ohne P.) Seitstz r., Hde. auf dem Kreuze. Dann spreizt das r. (l.) Bein gestreckt über den Sattel und der Turner kommt mit einer Viertelwendung l. (r.) zum Reitsitz im Sattel. — Beim Wendabsitzen schwingen beide Beine, womöglich bis zum Zusammenstoßen, über den Hals in den Stand auf der r. (l.) Seite des Schwingels, wobei sich der r. (l.) Arm quer über den Schwingel legt und die l. (r.) Hand losläßt. — Kann auch mit P. geübt werden.

†6. Wende r. (l.) (Ohne oder mit P.) Seitstz. r. (l.) und Schwingen beider Beine über den Hals hinweg, wobei eine Viertelwendung gemacht wird. —

Fig. 15.



*7. Seitsitz r. (l.) (Ohne P.) Sprung, Stz. der Hde. auf das Kreuz, Vorschwingen der geschlossenen Beine auf die l. (r.) Seite des Schwingels ohne Verdrehung des Körpers zum Seitsitz (d. h. der Turner ruht auf dem r. (l.) Oberschenkel. (Fig. 15); die l. (r.) Hd. läßt beim Vorschwingen der Beine los und setzt sich dann hinter den Leib neben die r. (l.) Hd. wieder nieder. Oberkörper zurückgeneigt, Beine schräg nach vorn. — Der Niedersprung erfolgt mit gelindem Vorschwingen der Beine auf der l. (r.) Seite des Schwingels; dabei legt sich der r. (l.) Arm quer über das Kreuz. — Auch mit P.

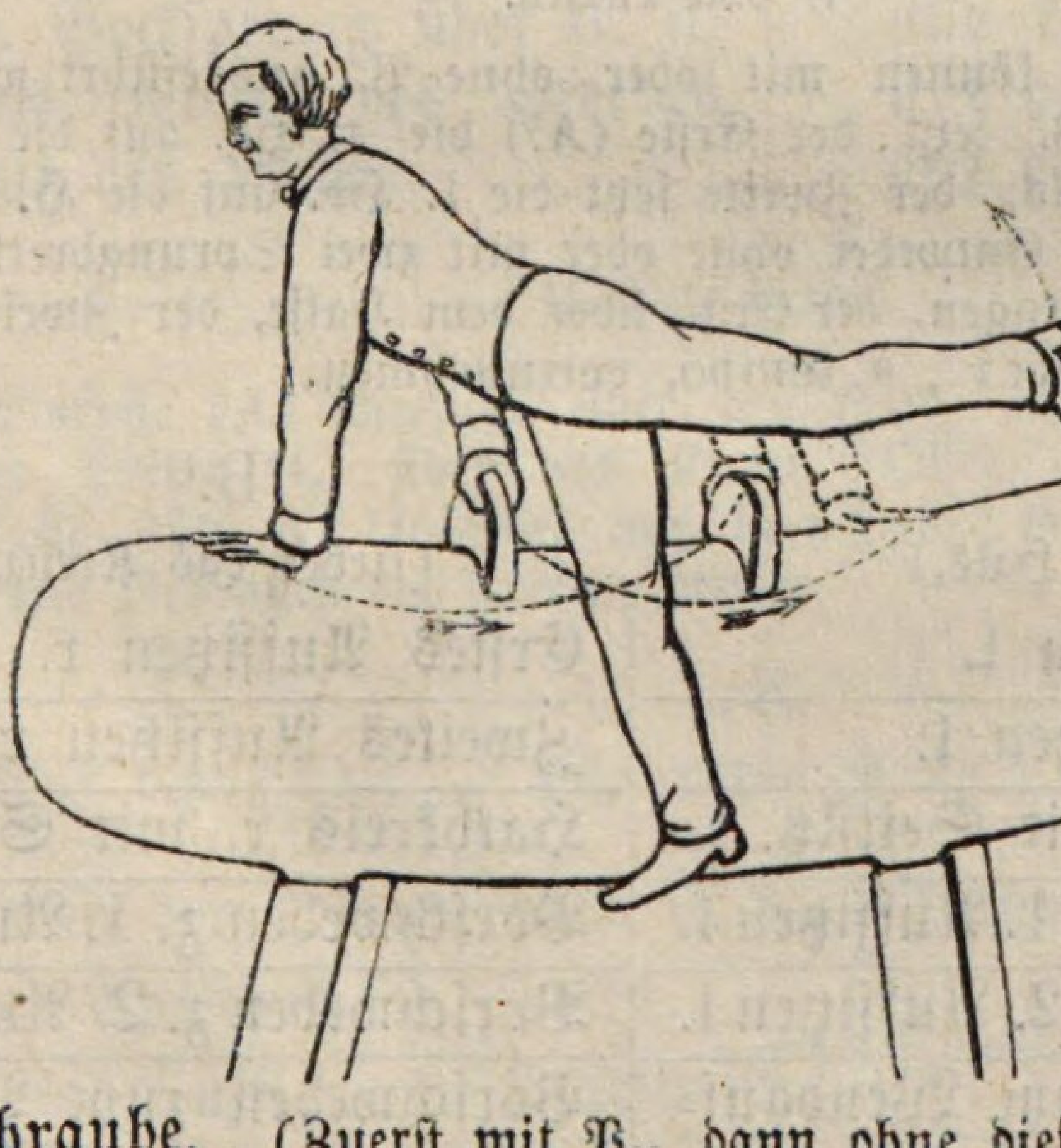
*8. Kehraufsitzen r. (l.) (Ohne P.) Stz. der Hände mit nach außen gerichteten Fingern auf dem Kreuze, Sattel oder Halse; Schwingen der Beine ohne Drehung des Körpers nach der l. (r.) Seite bis über den Schwingel, wo sie sich öffnen und in den Reitsitz auf Kreuz, Sattel oder Hals gehen. — Beim Kehrabsitzen schwingen die über dem Schwingel wo möglich zusammenstoßenden Beine nach l. (r.) in den Stand, wobei der r. (l.) Arm quer über den Schwingel gelegt wird.

†9. Kehre r. (l.) (Ohne P.) Schwingen der Beine von der l. (r.) Seite des Schwingels über den Hals auf die r. (l.) Seite in den Stand.

10. Längensprung; (Ohne P.)
 a. auf das Kreuz.
 b. „ den Sattel.
 c. „ den Hals.

Nach dem Aufsprunge streckt sich der Körper, die Beine grätschen und gehen mit Aufsetzen der Hde. in den Reitsitz auf das Kreuz, den Sattel od. Hals. — Abschwung wie in B, 5.

Fig. 16.



*11a. Schraube. (Zuerst mit P., dann ohne diese.) Seitstz. r.; l. Hd auf dem Kreuze, r. Hd. auf der H P.; Drehung des Körpers um den r. Arm herum, worauf das l. Bein zum Reitsitz in

den Sattel und die l. Hd. mit einem einwärts gekehrten Daumen auf die V. P. geht; darauf faßt die l. Hd. ihre P. mit ausw. gekehrtem Daumen, die r. Hd. wird dicht neben die V. P. auf den Hals gesetzt und das l. Bein schwingt mit halber Körperwendung links herum zum Reitsitz auf den Hals.— (Fig. 16.) Dann auf der l. Seite des Schwingels.

b. **Doppelschraube.** Wie in 11, a, aber wieder zurück nach dem Kreuze.

c. **Schraube um das Pferd.** Zuerst wie 11, a, dann setzt sich die l. Hd. mit nach innen gerichtetem Daumen auf die V. P. und die Schraube wird auf der l. Seite des Pferdes zurück gemacht.

†12. **Drehkehre r. (l.)** (Ohne P.) Wie Uebung 9, jedoch mit halber Körperwendung l. während des Schwunges.

†13. **Drehwende r. (l.)** (Ohne P.) Wie Uebung 6, aber während des Schwunges h. Körperwendung r.

†14. **Scheeraufsitzen.**

a. **rückw.** Zuerst Längensprung, wie 10, dann schwingen die Beine zurück bis über das Pferd, kreuzen sich und gehen unter halber Körperwendung nach dem Kreuze zu in den Reitsitz.

b. **vorw.** Wie a, beim Vorschwingen der Beine, was bis über den Hals erfolgt, stoßen die Hde. ab und setzen sich hinter dem Leibe auf, worauf dann das Scheerenaufsitzen erfolgt.

†15. **Riesensprung.** Längensprung, wie 10, jedoch über das ganze Pferd. — Zuerst mit zweimaligem Aufsetzen der Hde., dann mit einmaligem.

† C. Gesellschaftssprünge.

I. Von Zweien.

Diese Uebungen können mit oder ohne P. ausgeführt werden. Bei der Ausführung mit P. setzt der Erste (A.) die r. Hd. auf die V. P. und die l. Hd. auf den Hals, der Zweite setzt die l. Hd. auf die H. P. und die r. Hd. auf das Kreuz. Entweder ohne oder mit zwei Sprungbrettern. Beide Turner haben ihre Uebungen, der Erste über dem Halse, der Zweite über dem Kreuze, zu gleicher Zeit, à tempo, vorzunehmen.

	A. (Ueber den Hals.)	B. (Ueber das Kreuz.)
1.	Erstes Aufsitzen l.	Erstes Aufsitzen r.
2.	Zweites Aufsitzen l.	Zweites Aufsitzen r.
3.	Halbkreis l. mit Seitsitz.	Halbkreis r. mit Seitsitz.
4.	Vorschweben z. 1. Aufsitzen l.	Vorschweben z. 1. Aufsitzen r.
5.	Vorschweben z. 2. Aufsitzen l.	Vorschweben z. 2 Aufsitzen r.
6.	Vorschweben zum Wendaufsitzen l.	Vorschweben zum Wendaufsitzen r.
7.	Wendaufsitzen l.	Wendaufsitzen r.

	A. (Ueber den Hals.)	B. (Ueber das Kreuz.)
8.	Vorschweben zum Kehraufsitzen r.	Vorschweben zum Kehraufsitzen l.
9.	Kehraufsitzen r.	Kehraufsitzen l.
10.	Wende l.	Wende r.
11.	Kehre r.	Kehre l.
12.	Hocke in den Stand.	Hocke in den Stand.
13.	Hocke.	Hocke.
14.	Wolfsprung l.	Wolfsprung r.
15.	Kniesprung.	Kniesprung.
16.	Hocke in den Stütz rückl. u. rückw. überschlagen.	Hocke in den Stütz rückl. u. rückw. überschlagen.
17.	Affensprung und rückwärts abgrätschen.	Affensprung und rückwärts abgrätschen.
18.	Affensprung, Drehsprung auf der Stelle mit halber Wendung und vorw. abfroschen.	Affensprung, Drehsprung auf der Stelle mit halber Wendung und vorw. abfroschen.
19.	Todtensprung.	Todtensprung.
20a	Kehraufsitzen r.	Kehraufsitzen l.
20b	Affensprung in den Sattel u. Bocksprung über B. u. das Kreuz des Pferdes auf den Boden.	Affensprung in den Sattel und Bocksprung über A. und den Hals des Pferdes auf den Boden.

II. Von Dreien.

Der Erste (A) schwingt über den Hals, der Zweite (B) über den Sattel, der Dritte (C) über das Kreuz. Ohne oder mit Pauschen. In letzterem Falle stützt A die Hde. auf den Hals, B auf die P., C auf das Kreuz. Ohne Gebrauch der Sprungbretter.

	A. (Ueber den Hals.)	B. (Ueber den Sattel.)	C. (Ueber das Kreuz.)
1.	Hocke in den Stand.	Hocke in den Stand.	Hocke in den Stand.
2.	Erstes Aufsitzen l.	Hocke.	Erstes Aufsitzen r.
3.	Zweites Aufsitzen l.	Kniesprung.	Zweites Aufsitzen r.
4.	Kehraufsitzen r.	Kniesprung.	Kehraufsitzen l.
5.	Kehre r.	Hocke.	Kehre l.

	A. (Ueber den Hals.)	B. (Ueber den Sattel.)	C. (Ueber das Kreuz.)
6.	Hocke.	Hocke.	Hocke.
7.	Kniesprung.	Kniesprung.	Kniesprung.
8.	Wolfsprung l.	Hocke.	Wolfsprung r.
9.	Kniesprung.	Todtensprung.	Kniesprung.
10.	Todtensprung.	Hocke in den Stand.	Todtensprung.
11.	Todtensprung.	Todtensprung.	Todtensprung.
12.	Affensprung u. rückw. abgrätschen.	Hocke.	Affensprung u. rückw. abgrätschen.
13.	Affensprung, Drehsprung auf der Stelle mit halber Wendung u. vorw. abfroschen.	Todtensprung.	Affensprung, Drehsprung auf d. Stelle mit halber Wendung u. vorw. abfroschen.
14a	Affensprung. Hat B den Bocksprung über C ausgeführt, so wird derselbe von A über C gemacht.	Affensprung in den Sattel mit Viertelwendung r. und Bocksprung über C auf die Erde.	Affensprung mit Viertelwendung r. Hat C die beiden Anderen über sich springen lassen, so macht er einen Drehsprung und überschlägt sich über den Kopf des Pferdes hinweg.
14b	Affensprung mit Viertelwendung l. Hat er die beiden Andern über sich springen lassen, so macht er einen Drehsprung und überschlägt sich über das Kreuz des Pferdes hinweg.	Affensprung in den Sattel mit Viertelwendung l. und Bocksprung über A.	Affensprung. Ist der Bocksprung über A von B ausgeführt, so wird er auch von C gemacht.

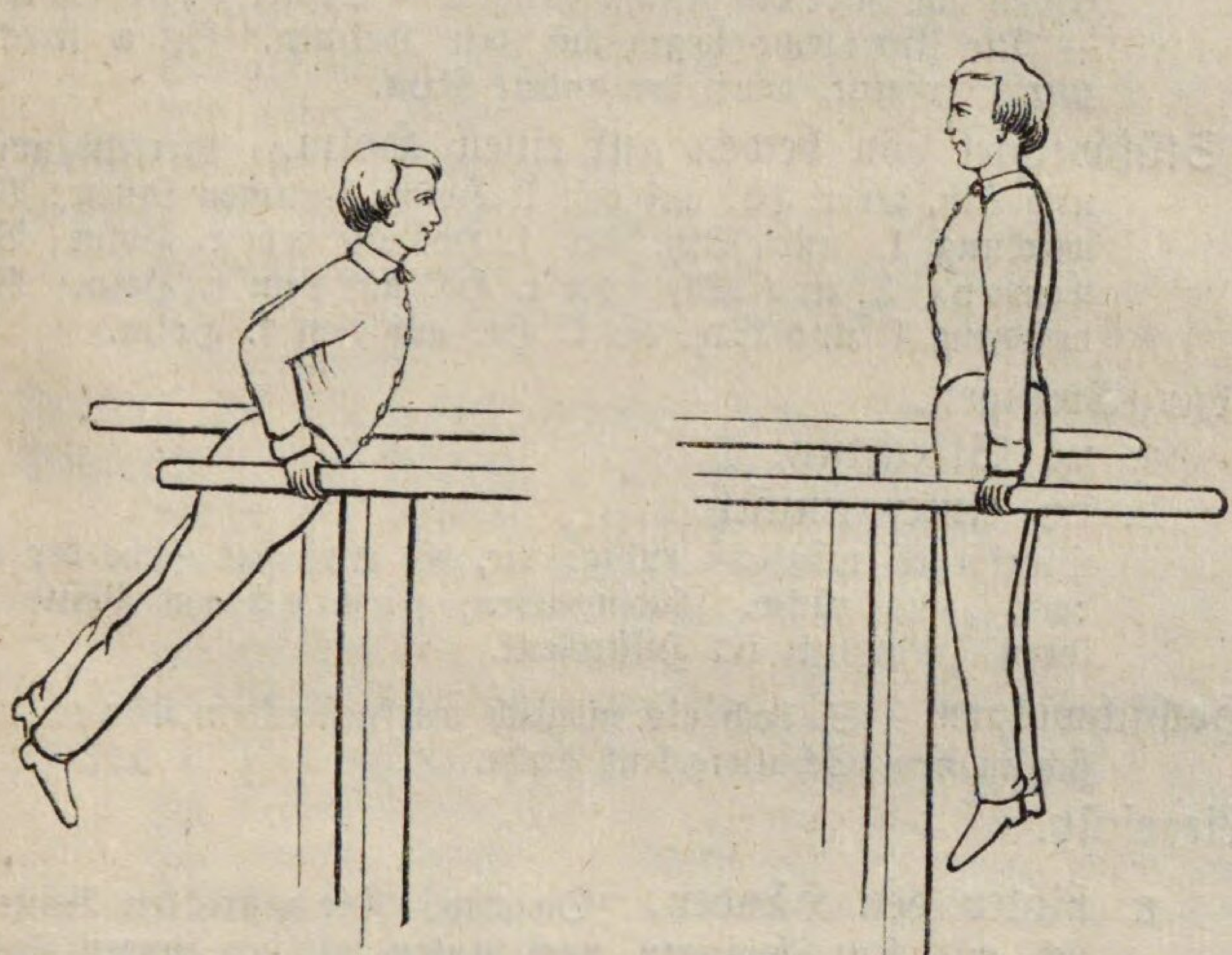
§ 18. Uebungen am Barren.

Das Armbeugen und Strecken resp. das Anmunden (Uebung 5 und 6) ist für die Ausbildung der Arm- und Brust-Muskulatur von großer Wichtigkeit und muß deßhalb jedesmal geübt werden, wenn am Barren geturnt wird, und zwar beginne man stets mit dieser Uebung. — Viele Uebungen können von Zweien ausgeführt werden. Jedoch muß das möglichst gleichmäßig geschehen und kann dann erst erfolgen, wenn die betreffende Uebung von beiden Turnern richtig und sicher ausgeführt wird. — Unter Stützeln versteht man das Fortbewegen im Stütz. — Der Niedersprung erfolge stets auf die Zehen und mit guter Kniebeugung.

1. Sprung in den Stütz (Streckstütz.) Am Ende des Barrens, Gesicht nach diesem gewandt. Zuerst nach Zählen in zwei Tempos: Auf 1! Kniebeugung nach außen und Auflegen der Hände (Daumen innen) auf je einen Barrenholm. Auf 2! Sprung in den Stz. mit gestreckten Armen und gerader Körperhaltung; Beine geschlossen, Fußspitzen nach außen. (Fig. 17, a.) Ebenso Absprung, wobei die Beine etwas zurückschwingen. — Später ohne Zählen.

Fig 17.

b. a.



2. Stütz mit Beinbewegungen. Nach § 4, a. Auch Heben beider Beine vorw., sowie Heben des Rumpfes rückw. Der Kopf wird abw. gebeugt, der Rücken gekrümmt und die Hüften hoch gehoben.

*3. Wagschweben.

a. des r. (l.) Beines über den r. (l.) Holm. Das gestreckte und wagerecht gehobene r. (l.) Bein wird seitw. über den r. (l.) Holm und wieder zurückgeführt, ohne ihn zu berühren.

b. des r. (l.) Beines über den l. (r.) Holm.

c. beider Beine über den r. und l. Holm.

4. Stützeln. Fortbewegen im Stz. auf den Händen.

a. wechselhandig, vorw. und rückw.

b. gleichhandig, vorw. und rückw. Die Beine dürfen nicht gekrümmt werden. Die Arme beugen sich etwas und springen beim Strecken gleichzeitig vorw. oder rückw.

c. wechselhandig mit vorw. gehobenen oder über den Holmen gegrätschten Beinen, vorw. oder rückw.

5. Armbeugen und Strecken im Stz., fortgesetzt. Anfänglich nicht zu tief, so daß die Arme auch wieder gestreckt werden können. Der Stz. mit tiefer Armbeuge heißt Knickstütz. (Fig. 17, b.)

*6. Anmunden. Wiederholtes tiefes Armbeugen, so daß der Mund abwechselnd den r. und l. Holm berühren kann.

*7. Unterarmstütz und Aufkippen.

a. wechselarmig.

b. gleicharmig. Mit Schwingen der Beine. Das Aufkippen erfolgt am Ende des Rückschwunges. — Später ohne Schwingen. — Die Unterarme liegen auf den Holmen. Bei a streckt sich zuerst der eine, dann der andere Arm.

*8. Stützwechsel von beiden auf einen Holm. Viertelwendung l. und Stz. der r. Hd. auf den l. Holm, Daumen innen; Viertelwendung l. und Stz. der l. Hd. auf dem r. Holm; Viertelwendung l. und Stz. der r. Hd. auf dem r. Holm; Viertelwendung l. und Stz. der l. Hd. auf dem l. Holm.

9. Kurzschwingen.

a. im Streckstütz,

b. im Unterarmstütz.

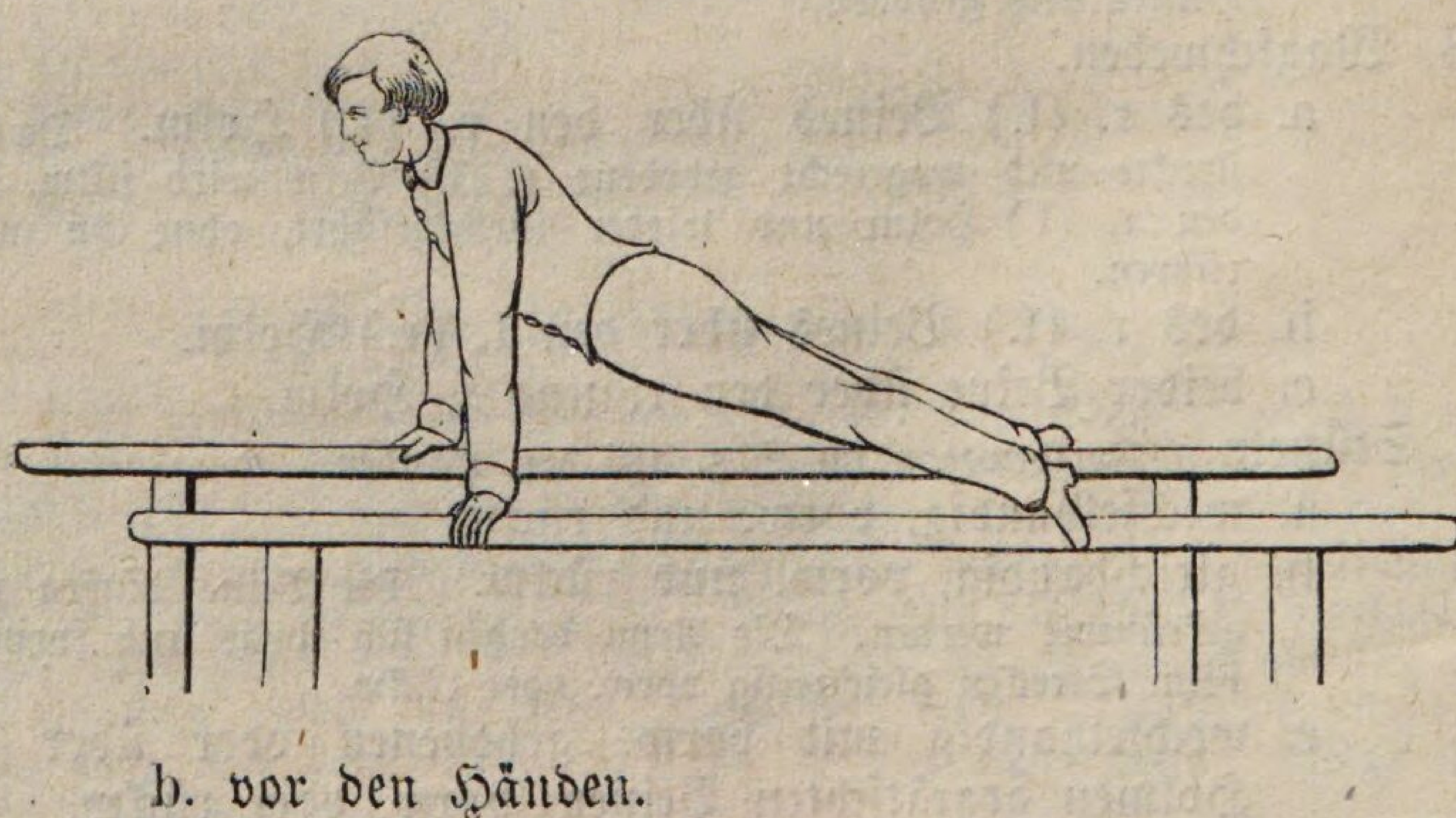
Oberkörper möglichst ruhig; die, bis etwa zur Höhe der Holme vorw. und rückw. schwingenden, gestreckten Beine haben ihren Drehpunkt im Hüftgelenk.

10. Hochschwingen. So hoch als möglich mit gestrecktem Körper, welcher sich in dem Schultergelenk dreht.

11. Liegestütz.

a. hinter den Händen. Streckstz. Die gestreckten Beine legen sich mit Kurzschwingen nach hinten mit den innern Fußseiten spreizend auf die Holme. (Fig. 18.)

Fig. 18.



b. vor den Händen.

12. Stützeln wechselhandig im Liegestütz, vorw. u. rückw.
13. Beinheben wechselseitig im Liegestütz.
*14. Armbewegungen im Liegestütz.
   a. Armheben, wechselarmig, vorw., seitw., aufw.
   b. Armstrecken, wechselarmig vorw., seitw., aufw.
15. Armbeugen und Strecken im Liegestütz. Kann auch so geübt werden, daß der Körper unter die Holme herabgelassen wird, wobei sich die Arme unterhalb derselben strecken.
16. Sitzwechsel innerhalb des Barrens mit Seitsitz und Niedersprung. Stz., Seitsitz (auf einem Oberschenkel) hinter der Hd. auf einem Holme, Nieder- und Aufsprung mit Seitsitz auf dem andern Holme.
17. Dasselbe ohne Niedersprung.
18. Uebung 16 mit Fortbewegung vorw. oder rückw. Nach dem Niedersprunge wird eine Hd. mit gestrecktem Arm vorgesetzt (zurückgesetzt) und dann der Seitsitz dicht hinter (vor) dieser Hd. eingenommen.
19. Uebung 17 mit Fortbewegung vorw. oder rückw.
*20. Sitzwechsel zur Wende. Vorschwung, Rückschwung und Seitsitz hinter den Händen außerhalb des Barrens auf einem Holme, Rückschwung über den Holm, wo sich die Beine schließen, Vorschwung innerhalb des Barrens, Rückschwung und Seitsitz hinter den Händen außerhalb auf dem andern Holme. — Dann ohne Zwischenschwung, von einem Holme gleich auf den andern.
*21. Wende r. (l.) Abschwung hinter den Händen über den r. (l.) Holm. Im Niedersprunge läßt die (l.) Hd. los und die l. (r.) faßt dicht hinter dieselbe. — Zuerst mit mehreren, dann mit drei Schwüngen (rückw., vorw., rückw.); später ohne Schwung.
*22. Sitzwechsel zur Kehre. Aehnlich, wie 20, aber vor den Händen.
*23. Kehre r. (l.) Aehnlich wie 21, jedoch Abschwung vor den Händen.
†24. Drehkehre. Aehnlich wie die Uebung in § 17, B. 12.
†25. Drehwende. Aehnlich wie die Uebung in § 17, B. 13.
*26. Sitzwechsel zur Kehre mit Reitsitz. Reitsitz auf einem Holme vor der Hd.; Vorschwung beider Beine über diesen Holm, wo sie sich schließen, Rück- und Vorschwung innerhalb des Barrens, dann Reitsitz vor der Hd. auf dem andern Holme. — Später ohne Zwischenschwung.
*27. Sitzwechsel zur Wende mit Reitsitz. Aehnlich der vorigen Uebung, nur Reitsitz hinter der Hd.
*28. Sitzwechsel mit Reitsitz zum Halbmond. Eine Verbindung des Sitzwechsels zur Kehre mit Reitsitz und des Sitzw. zur Wende mit Reitsitz auf einem Holme.
*29. Sitzwechsel mit Reitsitz zur Schlange. Wie 26 u. 27, aber der eine Reitsitz auf dem r., der andere auf dem l. Holme.
*30. Sitzwechsel mit geschlossenen Beinen zum Halbmond. Aehnlich, wie 28, jedoch wird statt des Reitsitzes der Seitsitz außerhalb des Barrens, wie in 20 gemacht.

*31. **Sitzwechsel mit geschl. Beinen zur Schlange.** Wie 29, aber mit Seitsitz außerhalb des Barrens.

*32. **Sitzwechsel mit Reitsitz und Kehrdrehung.** Beim Rückschwung dreht sich der Körper r., das r. Bein geht über den l. Holm in den Reitsitz rückw. Dann Vorschwung mit Schließen der Beine, Drehung l., Zwischenschwung innerhalb des Barrens, Drehung l. und Reitsitz rückw. mit dem l. Beine auf dem r. Holm ꝛc. — Später ohne Zwischenschwung.

*33. **Sitzwechsel mit Reitsitz und Wenddrehung.** Beim Vorschwunge dreht sich der Körper l. und das r. Bein geht über den l. Holm in den Reitsitz vor der Hand. Zwischenschwung, Drehung r. und Schwung des l. Beins in den Reitsitz vor der Hd. auf dem r. Holme ꝛc. — Später ohne Zwischenschwung.

*34. **Sitzwechsel mit Reitsitz zum Halbmond mit Kehr- und Wenddrehung.**

*35. **Sitzwechsel mit Reitsitz zur Schlange mit Kehr- und Wenddrehung.**

36. **Sitzwechsel mit Grätschsitz.** Aus dem Grätschsitz auf beiden Holmen vor den Händen in den Grätschsitz hinter den Händen. Beine in der Grätschstellung gestreckt. — Mit oder ohne Zwischenschwung.

37. **Reiteln.** Fortbewegen im Grätschsitz auf beiden Holmen ohne Gebrauch der Hde., welche vorw. gehoben oder auf die Hüften gestützt werden. Die Fortbewegung kann geschehen:
   a. **wechselbeinig.** Mit Fortrutschen.
   b. **gleichbeinig.** Mit Emporschnellen.

38. **Scheere.** Wie in § 17 A, 20, mit Sitzwechsel beim Einnehmen des Grätschsitzes.

*39a. **Rolle aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz.** Fortgesetztes Ueberschlagen. Aus dem Grätschsitze auf beiden Holmen hinter den Händen fällt der Körper vorw. auf die nach beiden Seiten gestreckten, auf den Holmen liegenden Arme und überschlägt sich dabei, so daß er wieder in den Grätschsitz vor den Händen kommt. Beine unterdessen kräftig gespreizt und gestreckt. — Kann auch rückwärts geübt werden.

   b. **Rolle aus dem Unterarmstütz in den Grätschsitz und umgekehrt.** Fortgesetzt.

*40. **Kreis mit einem Beine über einen Holm im Stz.** (Am Ende des Barrens, Gesicht nach dem Barren zu gerichtet.)
   a. **von innen nach außen.** Das r. Bein schwingt von innen unter der r. Hd. durch über den r. Holm hinweg an das l. Bein wieder heran; hat die r. Hd. das Bein durchgelassen, so setzt sie sich gleich wieder auf. — Ebenso das l. Bein über den l. Holm.
   b. **von außen nach innen.**

*41. **Abgrätschen.** Stz. am Barrenende mit nach außen gekehrtem Gesichte. Kreis beider Beine von innen nach außen mit Abstoßen der Hde.

in den Stand. — Kann zunächst mit Abgrätschen eines Beines geübt werden.

*42. **Hocke.** Reitsitz auf einem Holme innerhalb des Barrens, beide Hände auf demselben Holme neben dem Leibe, mit nach hinten liegenden Daumen. Hocksprung in den Stand über den vor dem Leibe liegenden Holm unter kräftigem Abstoß der Hde. Im Sprunge werden die Beine gestreckt.

43. **Ueberschlag rückw. aus dem Stande.** Während die Fße. auf dem Boden bleiben, fassen die Hde. beide Holme von außen, Daumen hinten (Speichgriff). Abstoß von der Erde, Anziehen der Kniee nach der Brust und Ueberschlag:

a. mit Berührung des Bodens,

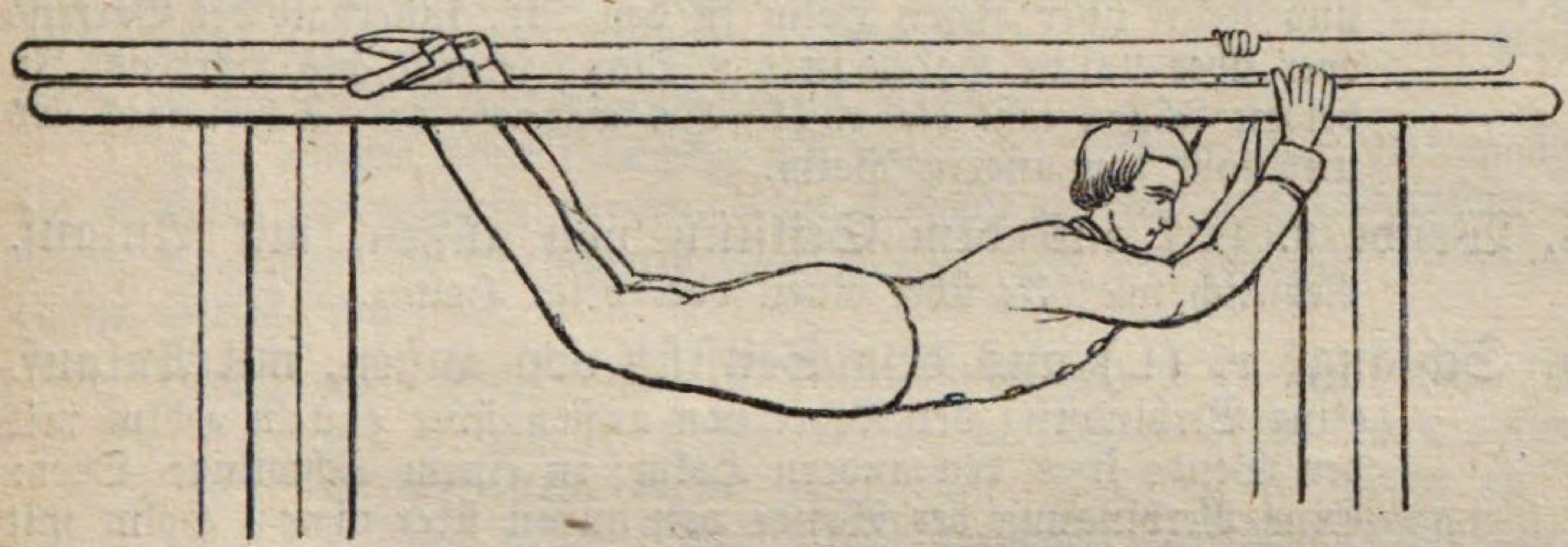
b. ohne Berührung des Bodens,

Dann wieder mit Ueberschlag zurück.

*44. **Ueberschlag vorw. aus dem Unterarmstz. in die ausgebreiteten Oberarme.**

45. **Schwimmhang oder Liegehang.** Der Anfang der Uebung wie bei 43, jedoch strecken sich im Ueberschlagen die Beine nach hinten und legen sich mit den Füßen von innen auf die Holme.

Fig. 19.



46. **Abhang.** Der Anfang ist wie jener in 43; aber wenn die Füße über dem Kopfe schweben, strecken sich die Beine senkrecht nach oben. Kreuz hohl; Kopf zurückgebeugt.

*47. **Abhang nach der Seite.** Seitsitz auf einem Holme innerhalb des Barrens, die geschlossenen Fße. mit stark gebeugten Fußspitzen unter dem andern, gegenüberliegenden Holme, Arme nach oben gestreckt. Dann Rumpfbeugen nach hinten; hierauf kann der Turner sich entweder wieder in den Seitsitz aufrichten oder, wenn die Hde. den Boden berühren können, die Beine vom Barren zurückziehen und einen Ueberschlag rückw. machen.

*48. **Ueberschlag rückw. mit rückw. auf beiden Holmen liegendem Körper (Abburzeln).** Das Kreuz und die Hde. (mit nach unten gerichtetem Daumen) liegen quer auf einem Holme, der Nacken ruht auf dem andern Holme und der ganze Körper ist gestreckt. Dann werden die Kniee nach der Brust gezogen und der Körper überschlägt sich in den Stand außerhalb des Barrens, wobei die Hde. erst dann loslassen, wenn die Beine nach dem Ueberschlag das Uebergewicht erlangt haben.

†49. **Genickstehen.** Der Anfang, wie in 48, aber statt des Ueberschlags erfolgt die senkrechte Streckung des ganzen Körpers und der Beine nach oben. Dann mit Abburzeln in den Stand.

†50. **Schulterstehen.** Aus dem Stz. am Ende des Barrens, Gesicht nach innen. Hockstellung der Beine und Rumpfheben nach hinten bei gestreckten Armen, Stz. der r. (l.) Schulter auf dem r. (l.) Holme und Streckung des Körpers und der Beine senkrecht nach oben.

†51. **Knickschwingen.**

a. **Beim Vorschwung.** Aus dem Stz. Beim Vorschwunge knicken die Arme ein, strecken sich aber gleich wieder, ehe der Rückschwung erfolgt.

b. **beim Rückschwung.**

c. **beim Vor- und Rückschwung.** Beim Vorschwunge knicken die Arme ein, strecken sich sofort, knicken beim Rückschwunge wieder ein und strecken sich gleich darauf wieder 2c.

†52. **Scheere aus dem Knickstück.** Beim Zwischenschwunge knicken die Arme ein und strecken sich wieder, ehe die Beine in den Grätschsitz auf den Holmen gehen.

†53. **Kehre r. (l.) aus dem Seitstütz von außen, mit Anlauf.** Aufsprung, Stz. der Hde. auf dem nächstliegenden Holme und Kehre über diesen Holm in den Stz. innerhalb des Barrens oder über beide Holme in den Stand jenseits des Barrens. In beiden Fällen läßt die r. (l.) Hd. während des Schwunges los und faßt den andern Holm.

†54. **Wende r. (l.) aus dem Seitstütz von außen, mit Anlauf.** Aehnlich wie 53; über einen oder beide Holme.

†55. **Schlange r. (l.) aus dem Seitstütz von außen, mit Anlauf.** Eine Verbindung der Kehre von außen über einen Holm mit der Wende über den andern Holm; in einem Schwunge. Oder: Eine Verbindung der Wende von außen über einen Holm mit der Kehre über den andern Holm.

*56. **Durchschieben.** Seitstand außerhalb; Hde. auf dem nächstliegenden Holme, Daumen dem Gesicht zugewandt; Auflegen der Beine unter diesem Holme hinweg auf den andern, Rücken nach dem Boden; Durchschieben des ganzen Körpers über diesen Holm in den Stand jenseits.

*57. **Niederlassen in der Strecklage.** Stand außerhalb, eine Leibeslänge von den Holmenenden, Gesicht diesen zugekehrt und Hände auf denselben, der ganze Körper gestreckt, die Arme gebogen. Dann wird der Körper soweit niedergelassen, bis die Arme gestreckt sind.

†58. **Aufstemmen.** Hang am Barrenende, Gesicht nach innen. Uebergehen aus dem Hg. in den Streckstütz, langsam und wechselhandig. — Bei hoher Barrenstellung.

†59. **Wage auf einem Unterarme.** Die r. Hd. stützt mit Aufgriff (Daumen innen) auf dem r. Holme, die l. Hd. mit Untergriff auf dem l. Holme. Die l. Hüfte stützt sich auf den l. Ellenbogen und der Körper wird in wagerechter Lage quer nach außen gestreckt, so daß er mit den Holmen einen rechten Winkel bildet.

†60. **Wage im Hange aus dem Ueberschlage rückw.** Der Körper wird wagerecht mit nach oben liegendem Rücken im Ueberschlag nach hinten gestreckt und in dieser Lage einige Zeit schwebend erhalten.

§ 19. Uebungen am Reck und Schwebereck.

A. Reck.

Der Turner befindet sich entweder im Hang oder im Stütz, je nachdem die nach oben gerichteten Hände die unter dem Aufgriffspunkte liegende Körperlast tragen, oder die über dem Stützpunkte befindliche Körperlast von den nach unten gerichteten Händen getragen wird. — Die Hände befinden sich im Hange im Aufgriff, wenn die vier Finger auf und der Daumen unter der Reckstange liegt, im Untergriff, wenn der Daumen dem Gesichte zugewandt und die Knöchel abgewandt sind. Beim Aufgriff im Stütz liegen die Knöchel oben, der Daumen unten, im Untergriff liegen die Knöchel unten und der Daumen oben. In allen diesen Fällen laufen die Schulterlinie und die Reckstange parallel und der Turner befindet sich im Seit-Hang oder Stütz. Durchschneiden sich die Schulterlinie und die Reckstange rechtwinklig und sind die Knöchel beider Hände ausw. gerichtet, so befindet sich der Turner im Quer-Hang oder Stütz mit Zwiegriff. — Die Fortbewegung im Hang heißt Hangeln, jene im Stütz Stützeln. — Unter dem Fußrist ist die Oberfläche des Fußes zu verstehen. — Bei dem Absprunge vom Reck, der auf die Zehen geschehen muß, ist auf gute Kniebeugung zu sehen.

Das Klimmziehen (Uebung 5) muß zu Anfang jeder Uebungsstunde am Reck durchgenommen werden, denn dasselbe ist eine der wichtigsten Reckübungen, auf welche die sicherere Ausführung viele der übrigen Uebungen an diesem Gerüste sich stützt.

1. **Hang mit Kopf- und Beinbewegungen.** Drehen und Beugen des Kopfes. — Heben eines oder beider Beine vorw., Beugen, Strecken und Rollen der Beine, Anziehen der Kniee in Hockstellung 2c. — Körper im Hange gestreckt, Fersen geschlossen, Fußspitzen abw. gesenkt und ausw. gerichtet.
   a. im Aufgriff.
   b. im Untergriff.
   c. im Zwiegriff.
2. **Hangwechsel.** Uebergehen aus einem Griff in den andern, und zwar:
   a. aus Aufgriff in Untergriff,
   b. aus Auf- oder Untergriff in Zwiegriff (mit Vierteldrehung).
3. **Hangeln wechselhandig**
   a. im Seithang mit Auf- oder Untergriff,
   b. im Querhang mit Zwiegriff und zwar mit Nachgriff oder Uebergriff. Im Nachgriff wird die eine Hd. an die andere herangezogen, dann greift diese weiter 2c.; im Uebergriff überschreitet die eine Hand die andere.
   *c. Uebung a und b mit Waghaltung der geschlossenen, gegrätschten Beine.

*4. Drehhangeln. Hde. im Untergriff. Loslassen der r. Hd., halbe Drehung des Körpers r. und Auffassen neben der l. Hd. mit Aufgriff; Loslassen der l. Hd., halbe Drehung des Körpers l. und Auffassen neben der r. Hd. mit Untergriff 2c.

5. Klimmziehen. Das Emporheben des Körpers im Hange (später bis zum Ueberschauen über das Reck), wobei beide Arme gebogen werden.
   a. im Untergriff,
   b. im Aufgriff,
   c. im Zwiegriff. Abwechselnd bis unter die r. oder l. Schulter.

*6. Hangeln wechselhandig mit gebogenen Armen, im Unter-, Auf- oder Zwiegriff.

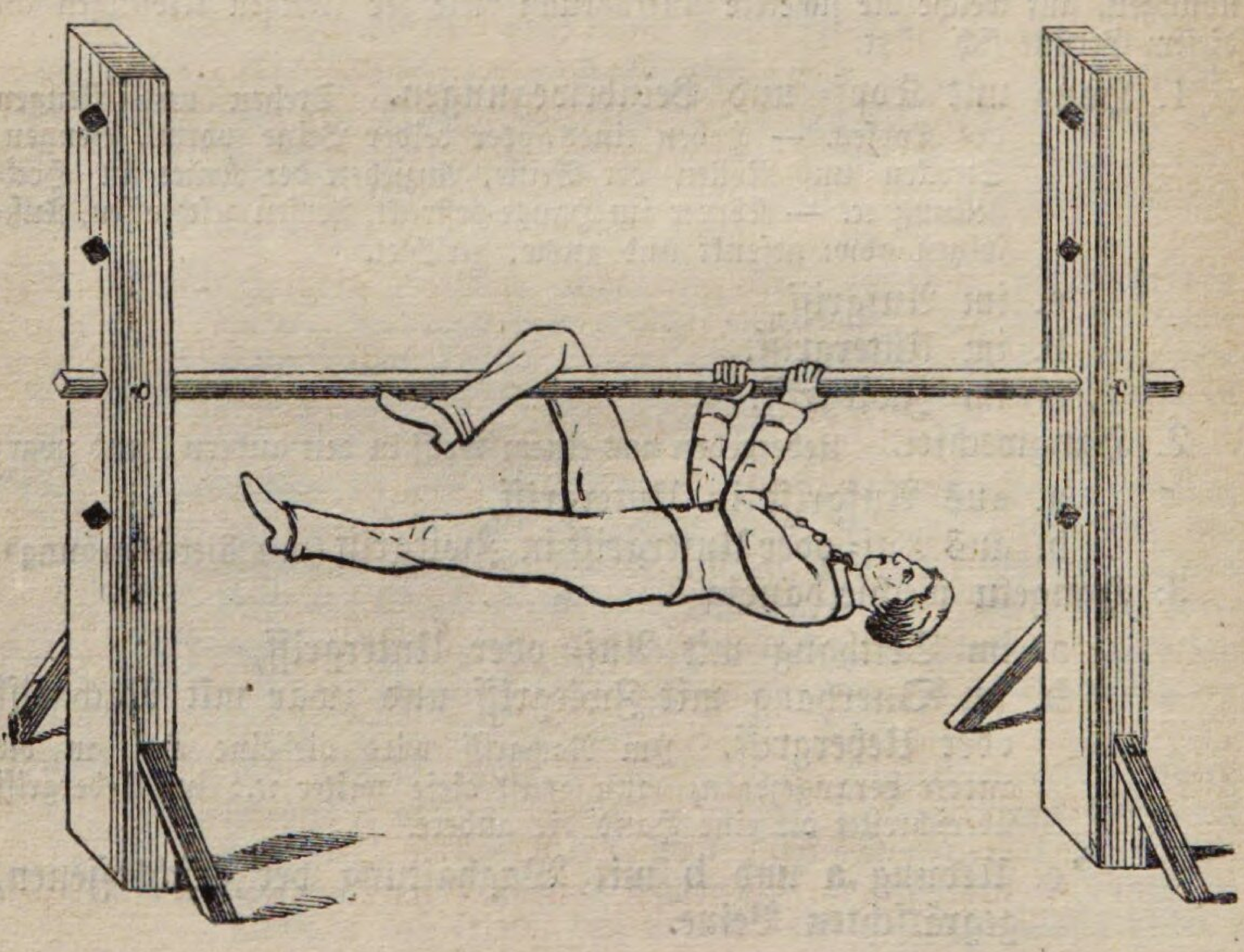
7. Unterarmhang. Hang, Klimmziehen und Legen des einen, dann des andern gebogenen Armes über das Reck in das Ellenbogengelenk.
   a. vorlings.
   b. rücklings.

8. Hangeln im Unterarmhang vorl.

9. Oberarmhang. Arme gestreckt nach vorn gerichtet.
   a. vorlings.
   b. rücklings.

10. Querliegehang r. (l.) an einem Beine und beiden Händen. Erst Quer-Stand oder Hang; dann werden beide geschlossenen Beine nach vorn gehoben, darauf schwingt das r. (l.) Bein über

Fig. 20.



das Reck, beugt sich und legt das Kniegelenk auf, während die Arme schwach gebeugt werden. Kopf, Rumpf und das l. (r.) Bein werden dabei gestreckt. (Fig. 20.) Vor dem Niedersprunge werden die Beine geschlossen.

11. Hangwechsel im Querliegehang. Querliegehang im r. Knie- und r. Ellenbogengelenk mit gestrecktem l. Beine. Hangwechsel in das l. Knie- und l. Ellenbogengelenk 2c.

*12. Schwimmhang. (Querliegehang an beiden Händen und Fußristen rückl.) Querliegegang an den Händen und Fersen. Dann geht der r. Fß. unter dem Recke hinweg und legt die stark gebeugte Fußspitze auf die l. Seite desselben; während nun der Körper eine halbe Drehung r. macht und die Hde. im Zwiegriff wechseln, so daß beide Daumen hinten liegen, geht der l. Fß. auf die r. Seite des Recks und faßt mit der Spitze die Ferse des andern Fußes. Kreuz hohl, Kopf etwas zurückgebeugt, so daß der Körper vom Kopfe bis zu den Füßen eine schön gebogene Linie bildet. — Vor dem Absprunge wird der Körper wieder nach dem Recke zugedreht.

13. Wellaufschwung vorw. r. (l.)

a. mit aufliegendem Unterarme. Querliegehang r. (l.), dann legt sich der l. (r.) Unterarm dicht neben das Knie auf das Reck und die r. (l.) Hd. und geht auf die r. (l.) Seite des Kniees, worauf der Körper durch kräftiges Schwingen des gestreckten l. (r.) Beines aus dem Hüftgelenk hinauf in den Reitsitz auf einem Beine mit gestreckten Armen gelangt. Dann läßt sich der Turner rückw. wieder hinab in den Seitliegehang, geht in den Querliegehang über und aus diesem in den Stand — oder das r. (l.) Bein wird gestreckt über das Reck zurückgeführt, die Hde. gehen in den Untergriff und der Körper überschlägt sich langsam vorw. (Felgabschwung), so daß der Turner zunächst auf die Zehen und mit Kniebeugung auf die Fersen zu stehen kommt.

b. ohne aufliegenden Unterarm.

c. Uebung a und b rückw. Nach der Richtung der Fußspitze des schwingenden Beines zu.

14. Ueberrutschen.

a. im Seitsitz auf einem Beine.

b. im Seitsitz auf beiden Beinen.

15. Stützeln wechselhandig.

16. Armbeugen im Stütz vorl.

*a. mit schwachem Beugen der Arme.

†b. bis zum Anmunden.

†17. Stützeln im Kniestütz vorl.

†18. Armbeugen im Stütz rückl.

a. mit schwachem Beugen der Arme.

b. bis zum Anschultern. Berühren des Recks mit den Schultern.

†19. Drehstützeln im Knickstütz. Knickstz. vorl., Loslassen der l. Hd., halbe Drehung des Körpers und Knickstz. der l. Hd. rückl.; Loslassen der r. Hd., halbe Drehung des Körpers und Knickstz. der r. Hd. vorl. ꝛc.

†20. Aufstemmen. Uebergehen aus dem Seithange in den Seitstz. Klimmziehen, Auflegen des r., dann des linken Unterarmes auf das Reck; Knickstz. des r., dann des l. Armes und schließlich Strecken beider Arme.

21. Seitliegehang. Kniee in Hockstellung, die Fßristen am Reck, Kopf nach unten.

22. Nest. Wie 21, jedoch werden die Hüften stark durchgebeugt, so daß der Rücken dem Reck zugewandt ist und der ganze Körper eine schön gebogene Linie bildet.

23. Ueberschlag rückw. (Durchschwung).

a. aus dem Seitstande, mit Niedersprung nach dem Ueberschlagen.

*b. aus dem Seitstande, mit Rückschwung. Nach dem Ueberschlagen gehen die Fße. unter dem Reck zurück in den Stand.

*c. Uebung a und b aus dem Seithange.

*d. aus dem Querstande mit Zwiegriff und grätschenden Beinen — mit Rückschwung.

*e. aus dem Querstande, mit Zwiergiff und grätschenden Beinen — mit Niedersprung nach dem Ueberschlagen.

*24. Seitschwebehang vorl. Die Beine werden senkrecht hoch gestreckt und geschlossen an das Reck angelegt; der ganze Körper gestreckt. (Vorübung zum Felgaufschwung 25.)

*25. Felgaufschwung aus dem Stande.

a. mit Untergriff.

b. mit Aufgriff.

Die Hde. fassen das Reck, ein Bein steht etwas zurück; dieses gibt dann dem Körper einen Schwung nach oben, wobei die Beine gestreckt und geschlossen durch den Seitschwebehang (24) hindurch auf das Reck gelangen. Die Arme ziehen dann den Körper zum Seitstz. vollends in die Höhe. — Wird in den folgenden Uebungen keine andere Weise des Hinaufkommens auf das Reck vorgeschrieben, so wird stets der Felgaufschwung, resp. der Felgaufzug (28) angewandt. Der Abschwung kann mit Felgabschwung vorw. (13, a) oder wie in 26 geschehen.

*26. Felgabschwung rückw. Nach dem Felgaufschwunge dreht sich der Turner um und geht auf derselben Seite des Recks in den Seitsitz; Hde. im Aufgr.; dann läßt er sich bis zum Kreuze hinab und überschlägt sich rückw.. Nach dem Ueberschlage bleibt er noch im Seitschwebehang rückl. (oder im Abhange), streckt die Arme und verläßt mit diesen erst dann das Reck, wenn die Fße. im Ueberschlage nach dem Boden zu gesenkt sind.

*27. Felgaufschwung aus dem Hange.

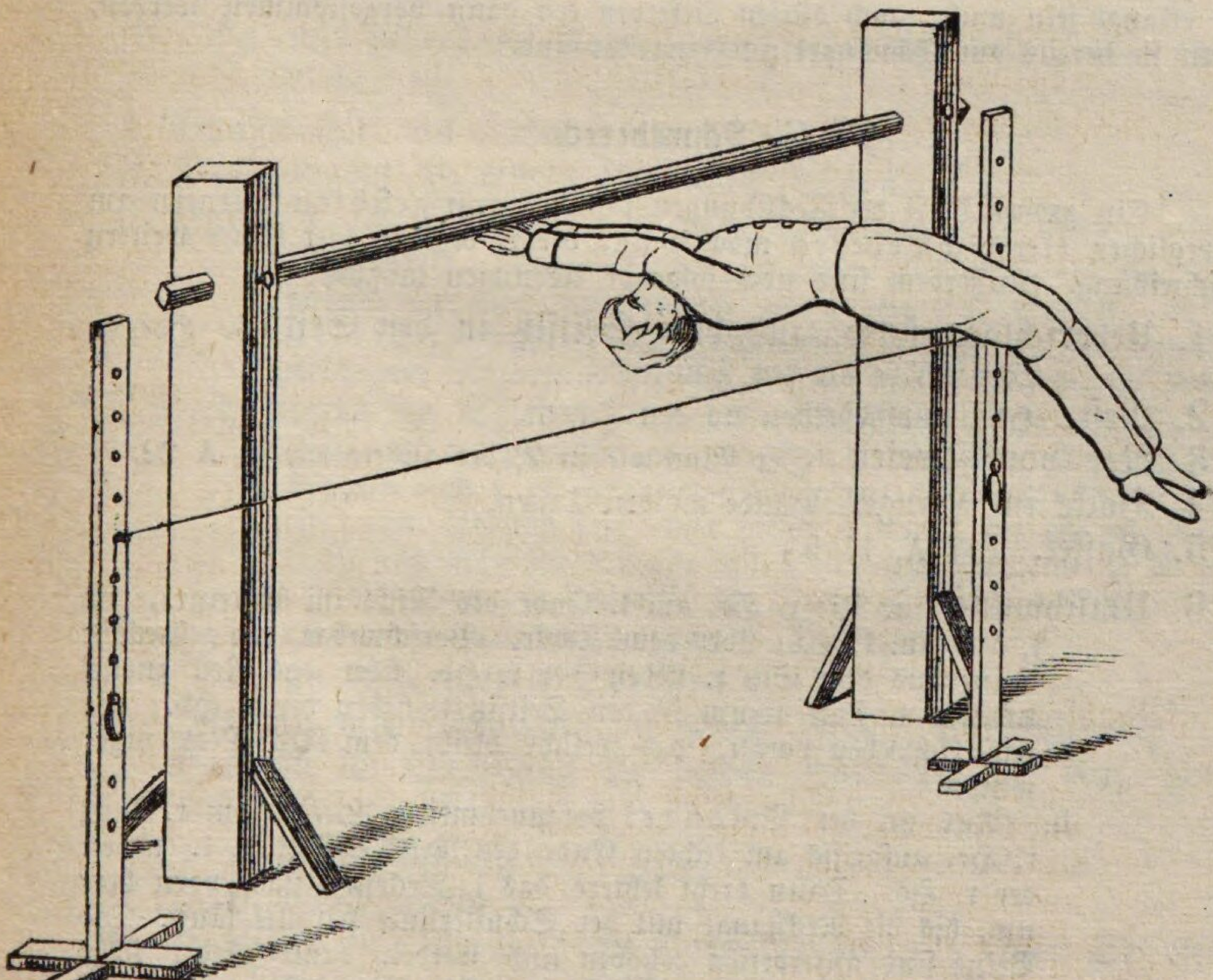
†28. Felgaufzug. Ohne Schwung, im langsamen Tempo.
a. aus dem Stande.
b. aus dem Hange.

†29. Knieabschwung. Hdc. im Untergriff.
a. auf einem Knie. Das eine, rechtwinklig gekrümmte Bein legt sich mit der Kniescheibe auf das Reck, während das andere nach hinten gestreckt wird. Dann Ueberschlag und vor dem Niedersprung Schließen der Beine.
b. auf beiden Knieen.

†30. Ristabschwung. Hdc. im Untergr. dicht neben einander, Arme gestreckt; dann wird der Rumpf rückw. gehoben, die gestreckten und gegrätschten Beine lehnen sich mit den Fußristen dicht an das Reck und es erfolgt der Ueberschlag. Während des Ueberschlags bleiben die Fußristen fest an dem Recke liegen und verlassen dasselbe erst nach beendetem Ueberschlage, worauf sie sich schließen und in den Stand gehen.

†31. Kreuzaufzug. Beim Ueberschlage rückw. (23, a) legen sich die Beine, sobald sie unter dem Recke hinweg sind, gestreckt und senkrecht an das Reck, die Arme strecken sich, und der Turner hat so den

Fig. 21.



Abhang (26) eingenommen Dann wird der Kopf zurückgebeugt, die Arme krümmen sich allmählig und ziehen den Körper, welcher auf dem Kreuze zu ruhen kommt, auf das Reck in den Seitsitz. — Mit Felgabschwung rückw. oder vorw. ab.

*32. Unterschwung. Hde. im Aufgriff. Die Beine stoßen kräftig ab und werden geschlossen mit stark zurückgebogenem Rumpfe und Kopfe über eine vorgelegte Schnur geworfen, worauf sie in den Stand gelangen. Die Hände lassen unterdessen los. (Fig. 21.)

†33. Wage.

a. im Stütz auf einem Unterarme. Der andere Arm gestreckt. Hde. im Untergriff. Der Körper steht rechtwinklig zum Reck.

b. im Stütz auf beiden Unterarmen.

c. im Hang aus dem Ueberschlag rückw. Aehnlich wie § 18, Nro. 60.

d. im Knickstütz aus dem Anschultern. (18, b).

B. Reckschwingen.

Am niedrig gelegten Reck lassen sich viele von den Schwingübungen vornehmen, welche in § 17, A, angegeben sind, z. B. die Uebungen 4, 6, 7, 11, 12, 14 a, 21, 22, 23 b, 24, 28 ꝛc. Diese Uebungen erfordern einen ziemlich hohen Grad von Sicherheit, welcher durch die eigentlichen Reckübungen zuvor erlangt sein muß; auch dürfen dieselben erst dann vorgenommen werden, wenn sie bereits am Schwingel gut eingeübt sind.

C. Schwebereck.

Ein großer Theil der Reckübungen läßt sich von geübten Turnern am beweglichen oder Schwebereck machen und bedarf deßhalb hier keiner weitern Beschreibung. Außerdem sind noch folgende Uebungen möglich:

*1. Ueberschlag rückw. aus dem Seitsitz in den Seitsitz. Hde. in Scheitelhöhe an den Tauen.

*2. Nest. Hde. und Fßristen an den Tauen.

*3. Nest von Zweien. Der Eine wie in 2, der andere wie in A 22.

*4. Hocke im Hange. Hände an den Tauen.

*5. Gaffel. (17 A, 11 b.)

*6. Umschwung. a. Die r. Hd. am l. Ende des Recks im Untergr., die l. Hd. am l. Tau über dem Kopfe. Vorschweben der gestreckten Beine aus dem Sitz r. neben der r. Hd. über das Reck zurück um das l. Tau herum in den Seitsitz l. neben der r. Hd.; die Füße schweben voran; das Gesicht bleibt dem Reck stets zugewendet.

b. (Nur an der Triangel vorzunehmen.) L. Hd. am r. Tau, r. Hd. aufgriffs am rechten Ende des Recks. Seitsitz l. neben der r. Hd. Dann dreht letztere das l. Reckende nach vorn herum, bis die Reckstange mit der Schulterlinie parallel läuft. Die Beine sind unterdessen gehoben und werden dann wieder über das Reck hinweg in den Seitsitz r. neben der r. Hd. geführt.

*7. Schraube. Die r. Hd. am Tau über dem Kopfe, die l. Hd. untergriffs am r. Reckende. Seitsitz l. neben der r. Hd. Dann schweben die Beine über das Reck zurück um das r. Tau herum, (der Turner hat dem Reck unterdessen den Rücken zugekehrt), das l. Bein schwebt gespreizt über das Reck und der Turner gelangt in den Seitsitz rückl.

§ 20. Uebungen an der wagerechten oder Hangelleiter.

1 Klimmziehen im Seithang.
  a. an einem Holme (Leiterbaume), mit Unter- oder Aufgriff.
  b. an zwei neben einander liegenden Sprossen, mit Auf- oder Untergriff. Im Aufgriff sind die Fingerknöchel ausw., im Untergriff nach innen gerichtet.
  *c. an zwei entfernten Sprossen, mit Auf- oder Untergriff.
2. Klimmziehen im Querhang.
  a. an einem Holme, mit Zwiegriff (§ 19 A).
  b. an beiden Holmen, mit Auf- oder Untergriff.
3. Hangeln im Seithang an einem Holme.
  a. wechselhandig, mit Nach- oder Uebergriff.
  b. gleichhandig.
  *c. mit gebogenen Armen, wechselhandig, mit Nach- oder Uebergriff.
4. Hangwechsel an einem Holme (§ 19, A 2).
*5. Drehhangeln an einem Holme (§ 19, A 4).
6. Hangeln im Seithang an den Sprossen, mit Nach- oder Uebergriff. Beim Nachgriff faßt die loslassende Hd. auf dieselbe Sprosse, auf der sich die andere Hd befindet. Beim Uebergriff legt sich die fortschreitende Hd. stets auf die Sprosse, welche auf diejenige folgt, auf der die andere Hd. bereits ruht.
*7. Drehhangeln im Seithang an den Sprossen. Hde. im Untergriff. Die r. Hd. läßt los und faßt unter halber Drehung des Körpers nach l. die folgende Sprosse mit Aufgriff; dann läßt die l. Hd. los und faßt unter halber Drehung des Körpers nach l. die nächstfolgende Sprosse mit Untergriff; dann greift die r. Hd. wieder mit Aufgriff, die l. Hd. mit Untergriff weiter ꝛc.
  a. an nebeneinander liegenden Sprossen.
  b. an entfernteren Sprossen.
8. Hangeln mit Querhang an einem Holme, wechselhandig.
9. Hangeln im Querhang an beiden Holmen, mit Auf- oder Untergriff.
  a. wechselhandig.
  b. gleichhandig.
10. Hangeln im Querhang an einem Holme und einer Sprosse, wechselhandig, mit Auf- oder Untergriff.

*11. Hangeln im Querhang an beiden Holmen mit Wagschweben der geschlossenen oder gegrätschten Beine. Hde. im Aufgriff.

12. Querschwingen im Querhang an beiden Holmen. Schwingen des gestreckten Körpers mit geschlossenen Beinen vorw. und rückw.

13. Seitschwingen im Querhang an beiden Holmen. Schwingen nach r. u. l.; der Arm der Seite, nach welcher der Schwung erfolgt, knickt ein, d. h. beugt sich.

14. Seitschwingen im Seithang.
   a. Hde. an zwei neben einander liegenden od. entfernteren Sprossen.
   b. Hde. an einem Holme im Zwiegriff od. im Aufgriff.

15. Schwunghangeln, wechselhandig, mit Seitenschwingen.
   a. an einem Holme im Seithang. Der Arm der Schwungseite greift sogleich nach dem Einknicken weiter.
   b. an zwei Sprossen im Seithang. Wie bei a.
   c. an einem Holme im Querhang.
   d. an beiden Holmen im Querhang.

*16. Schwunghangeln, wechselhandig, mit Querschwingen.
   a. an einem Holme im Querhang.
   b. an beiden Holmen im Querhang.

*17. Schwunghangeln an beiden Holmen mit Querschwingen, gleichhandig.

*18. Ueberschlag rückw. (Durchschwung § 19, A 23), mit Niedersprung oder Rückschwung.
   a. im Seithang an zwei Sprossen.
   b. im Querhang an den Holmen.
   c. an einem Holme oder einer Sprosse, mit Zwiegriff und gegrätschten Beinen.

*19. Felgaufschwung und Felgabschwung vorw., mit Untergriff.

*20. Durchschieben durch zwei Sprossen. Aus dem Querhange an den Holmen werden die geschlossenen Beine nach vorn zwischen zwei Sprossen gesteckt und dann der ganze Körper sammt dem Kopfe durch dieselben durchgeschoben, so daß der Turner rückl. und gestreckt auf den Sprossen liegt. Dann Felgabschwung vorw. an einem Holme.

§ 21. Uebungen am Klettergerüst.

Unter Steigen versteht man das Fortbewegen auf- oder abw. mit Gebrauch der Hde. und Füße, wie es bei verschiedenen Uebungen an der schrägen Leiter vorkommt; unter Klimmen das Fortbewegen mit den Händen allein, wobei der Körper, welcher sich im Hang befindet, von den Armen getragen wird.

A. Die schräge Leiter.

Der Nachgriff und Uebergriff ist derselbe, wie bei der Hangelleiter (§ 20, 6). Daraus erklärt sich auch leicht der Nachtritt und Uebertritt der Füße. — Mit oben wird die äußere Seite der Leiter bezeichnet, welche von dem Boden abgewandt ist, mit unten die entgegengesetzte oder die Innenseite. — Das Steigen heißt gleichseitig, wenn die r. Hd. und der r. Fß., die l. Hd. und der l. Fß. gleichzeitig fortschreiten; wechselseitig, wenn die r. Hd. und der l. Fß., die l. Hd. und der r. Fß. gemeinschaftlich weiter gesetzt werden.

1. Steigen oben vorl. mit Nachgriff, Nachtritt, gleichseitig. Körper gestreckt, Hde. im Aufgriff auf den Sprossen. — Ungefähr 5 Sprossen hoch, später höher (die Zahl der Sprossen ist zuvor genau zu bestimmen); dann abwärts.
2. Steigen unten vorl. mit Nachgriff und Nachtritt, gleichseitig. Hde. aufgriffs auf den Sprossen oder auf den Holmen (Daumen an den vier Fingern anliegend). Arme gebogen, Kreuz hohl, der ganze Körper gestreckt.
3. Steigen oben rückl. mit Nachgriff und Nachtritt, gleichseitig. Hde. im Aufgriff auf den Sprossen (Daumen hinten) oder auf den Holmen (Daumen innen).
4. Steigen oben vorl. mit Nachgriff und Nachtritt und Ueberspringen einer Sprosse, gleichseitig.
5. Uebung 4 unten. Hde. auf den Sprossen oder Holmen.
6. Steigen oben rückl. mit Nachgriff und Nachtritt, gleichseitig. Hde. wie in Uebung 3.
7. Steigen oben vorl. mit Uebergriff und Uebertritt, gleichseitg.
8. Uebung 7 unten. Hde. wie in Uebung 2.
9. Steigen oben rückl. mit Uebergriff und Uebertritt, gleichseitig. Hde. wie in 3.

*10. Steigen oben rückl. ohne Gebrauch der Hände, mit Nachtritt oder Uebertritt. Die Hde. werden nach hinten gehalten, damit sie nöthigenfalls die Holme erfassen können.

*11. Uebungen 1—9 wechselseitig.

12. Zusammenziehen mit Kniestrecken, unten,
    a. mit fortschreitenden Füßen und stillstehenden Händen.
    b. mit fortschreitenden Händen u. stillstehenden Füßen.

    Bei a steigen beide, dicht nebeneinanderstehenden Füße mit gebogenen Knieen möglichst nahe an die festliegenden Hde. heran, worauf sich die Kniee auf kurze Zeit strecken. Dann beugen sie sich wieder und die Fße. steigen wieder abw. — Der Lehrer (Vorturner) faßt den Schüler mit der einen Hd. am Handgelenk und legt den andern gestreckten Arm quer unter dessen Rücken. — Daraus erklärt sich auch b.

13. Arm- und Kniebeugen und Strecken, unten (Abstrecken und Anziehen). Nach dem Zusammenziehen (Uebung 12, a oder b)

werden die Arme und Kniee gleichzeitig gebeugt (letztere kommen zwischen den Armen zu liegen) und gestreckt, was mehreremal wiederholt wird. — Hülfe wie bei Uebung 12.

14. **Steigen unten mit Zusammenziehen.** Zusammenziehen wie 12, a. Während nun die Fße. stehen bleiben, schreiten die Hde. bis zur Streckung des ganzen Körpers aufw. Dann gehen die Fße. wieder bis zum Zusammenziehen (12, a) aufw., hierauf die Hde. bis zur Körperstreckung u. s. w.

15. **Dauerhang unten, Hände auf den Sprossen oder Holmen,**
   a. mit gestreckten Armen.
  *b. mit gebogenen Armen.

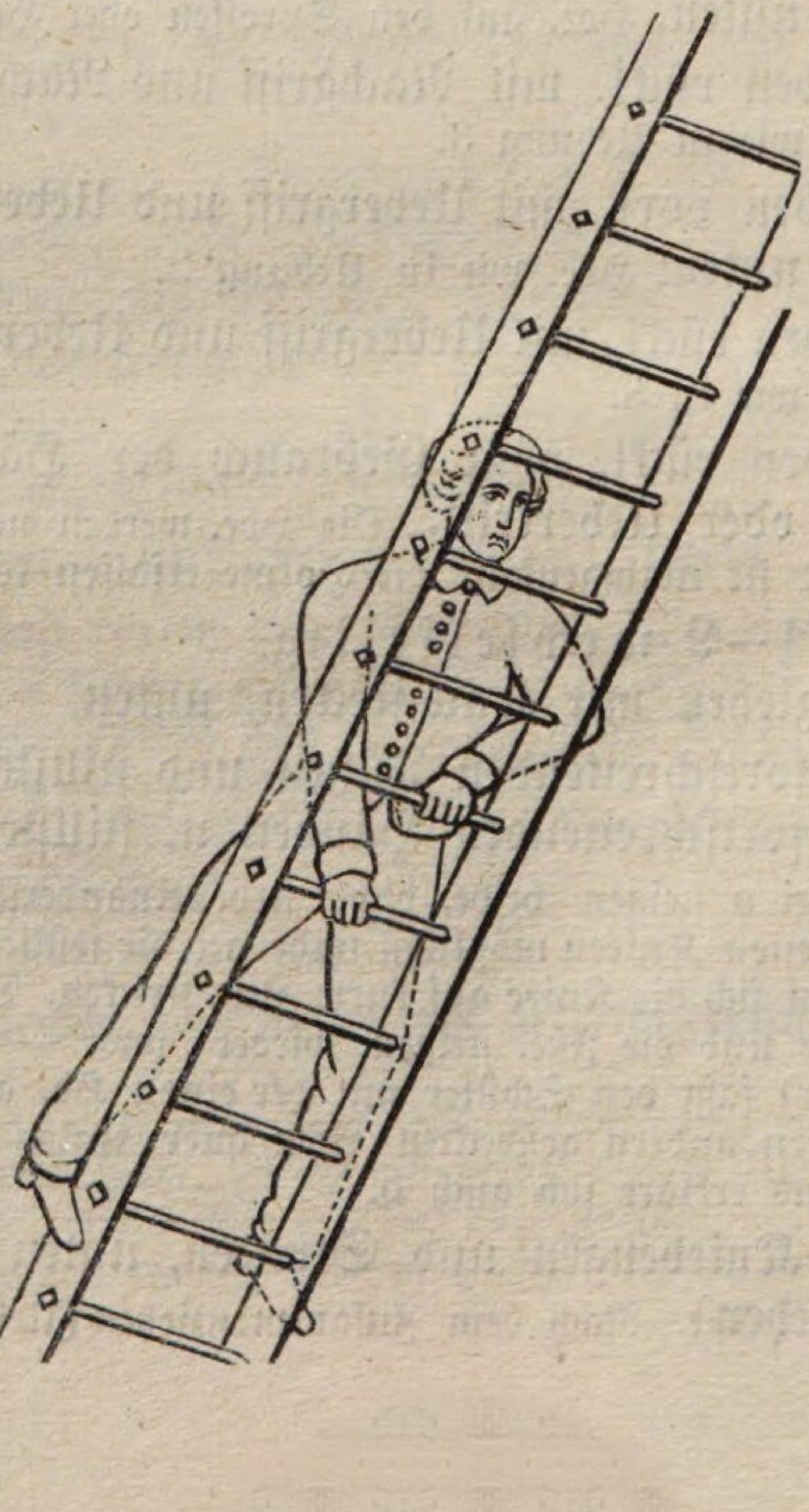
Zuvor Aufsprung, zuletzt Schlußsprung abw. Beides mit guter Kniebeugung.

16. **Klimmziehen unten, Hände auf den Sprossen oder Holmen.**

*17. **Ziehen oben,**
   a. mit Nachgriff.
   b. mit Uebergriff.

Der Körper liegt gestreckt auf der Leiter, die gegrätschten Beine ruhen mit den Fußristen auf den Holmen, ohne daß die Kniee die Leiter berühren, die Hände aufgriffs auf e i n e r Sprosse, die Ellenbogen ruhen auf den Sprossen. Dann wird der Körper

Fig. 22.



unter Beugen der Arme emporgezogen, worauf beide Hde. wechselhandig so lange weiter greifen, bis sie auf einer Sprosse liegen und die Arme gestreckt sind. Dann wieder Emporziehen des Körpers u. s. w.

*18. Stemmen oben vorl. (Fig. 22.)

a. mit Nachgriff.

b. mit Uebergriff.

Dieselbe Lage, wie in 17, jedoch die Arme im Stütz aufgriffs auf einer Sprosse. Dann Aufwärtsschreiten, wie in a. oder b.

†19. Stemmen oben rückl. mit Nachgriff. Daumen hinten.

†20. Ziehstemmen,

a. mit Nachgriff,

b. mit Uebergriff.

Eine Verbindung der Uebungen 17 und 18. Ist der Körper (nach 17) so weit angezogen, daß die Arme nicht stärker gebogen werden können, so gehen letztere in den Stütz über. Dann bleibt der Körper auf seiner Stelle und die Hde. gehen durch abwechselndes Weitergeifen in den Hg. über, bis die Arme gestreckt sind. Darauf beginnt das Ziehen von neuem.

*21. Klimmen unten, an den Holmen,

a. wechselhandig,

b. gleichhandig.

Die Beine sind bei den verschiedenen Arten des Klimmens stets geschlossen, gestreckt und ruhig zu halten, die Fußspitzen zu öffnen und zu senken.

*22. Klimmen unten an einem Holme und einer Sprosse, wechselhandig. Die eine Hd. auf einem Holme, die andere auf einer Sprosse im Aufgriff.

*23. Klimmen unten an den Sprossen wechselhandig,

a. mit Nachgriff,

b. mit Uebergriff.

†24. Klimmen unten an den Sprossen gleichhandig.

†25. Klimmen unten mit Waghalte der gegrätschten Beine. Hde. auf den Sprossen oder Holmen. Mit Nach- oder Uebergriff, wechsel- oder gleichhandig.

*26. Klimmen unten wechselhandig mit Griffwechsel. Hde. auf den Sprossen. Nachdem jede Hd. eine Sprosse aufw. gegangen ist, macht sie zwei Griffe aufw. auf den Holmen 2c., so daß das Klimmen abwechselnd auf den Sprossen und Holmen geschieht.

*27. Abburzeln. Der Turner steigt auf der Außenseite etwa $1^1/_2$ mal so hoch hinauf, als seine Größe beträgt, steckt beide Beine über eine Sprosse hinweg, legt die gebogenen Fußspitzen unter eine höher liegende Sprosse, den Rücken aber nach unten auf die Sprossen und stützt die nach unten zu gestreckten Arme auf eine Sprosse (Daumen nach vorn), so daß nun der ganze Körper gestreckt auf der Leiter ruhet und nur von den Händen und Fußspitzen

getragen wird. Hierauf lassen die Fußspitzen los, der Körper beugt sich im Hüftgelenk und überschlägt sich langsam in den Stand, wobei jedoch die Hde. ihren Stützpunkt nicht verlassen dürfen. — Der Lehrer (Vorturner) legt den einen Arm gestreckt quer an die Brust des Turners, mit der andern Hd. erfaßt er ein Handgelenk des letzteren.

B. Die senkrechte Leiter.

Verschiedene Uebungen der schrägen Leiter, wie Nr. 1, 4, 7, gleichseitig und wechselseitig, 12, 13, 14, 23 und 25 lassen sich auch an der senkrechten Leiter vornehmen.

C. Die Strickleiter.

Die Hde. haben stets die senkrechten Seitentaue, nie die Seilsprossen zu fassen.

Für die senkrechte Strickleiter eignen sich aus § 21 A die Uebungen Nr. 1, 4, 7, gleichseitig und wechselseitig, 21 und 25. Für die schräge Strickleiter: Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, gleich- und wechselseitig, 15, 16, 17, 21 und 25.

D. Die Kletterstange.

a. Die einfache Stange.

1. **Kletterschluß.** Die gebogenen Beine umklammern die Stange so, daß ein Bein mit der Wade vor der Stange, das andere mit dem Schienbein hinter derselben fest angepreßt liegt. Die Hde. erfassen die Stange etwa in Kopfhöhe, wobei die gebogenen Arme am Leibe ruhen.
2. **Klettern wechselhandig mit Nachgriff.** Die eine Hd. greift so weit höher, bis der Arm gestreckt ist und die andere Hand greift dann dicht darunter, so daß der ganze Körper gestreckt ist. Darauf werden die Kniee möglichst hoch nach der Brust gezogen, dann greifen die Hde. wieder weiter 2c.
3. **Klettern wechselhandig mit Uebergriff.**
4. **Klettern gleichhandig.** Beide Hde. greifen gleichzeitig höher.

*5. **Klimmen wechselhandig mit Nachgriff.** Nur mit Gebrauch der Hde.; die Beine hängen gestreckt herab und werden geschlossen oder gegrätscht.

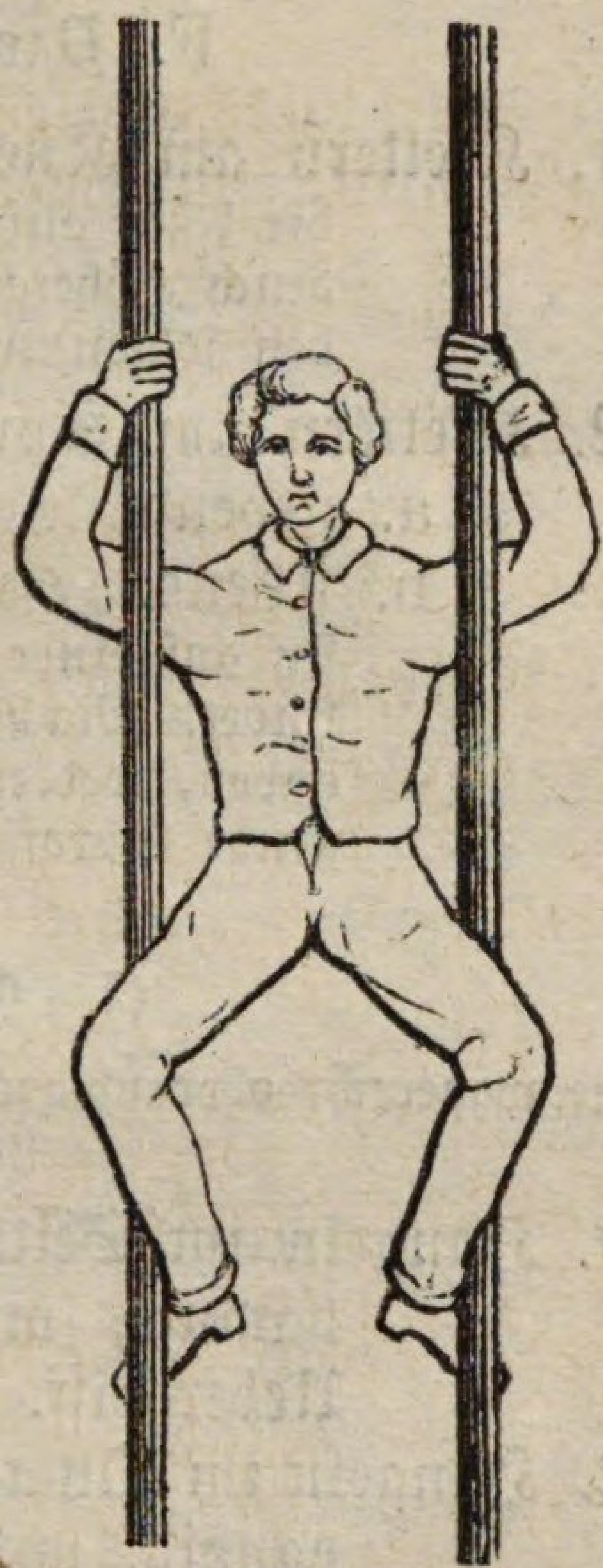
*6. **Klimmen wechselhandig mit Uebergriff.**

*7. **Die Fahne.** Beide Hde. fassen die Stange weit von einander, die untere Hd. mit nach unten gerichtetem, die obere mit nach oben gerichtetem Daumen. Der Ellenbogen des untern Arms wird dann in die Seite gestemmt, die Fße. stoßen vom Boden ab und der ganze gestreckte Körper gelangt in eine wagerechte, schwebende Lage.

b. Die Doppelstangen.

1. Kletterschluß. Die Hde. fassen die Stangen so, daß die Arme gebogen hinter letztern liegen; die etwas gebogenen Kniee werden von innen und die Fußristen von hinten fest an die Stangen angedrückt. (Fig. 23).

Fig. 23.



2. Klettern wechselhandig und wechselbeinig, gleichseitig. Die r. Hd. und das r. Bein rücken gleichzeitig höher, dann die l. Hd. und das l. Bein 2c.
3. Dasselbe wechselseitig. R. Hd. und l. Bein gleichzeitig, dann l. Hd. und r. Bein 2c.
4. Klettern gleichhandig und gleichbeinig. Während die Beine auf ihrer Stelle bleiben, rücken beide Hände gleichzeitig höher, dann bei feststehenden Händen beide Beine 2c

*5. Klettern von einer Stange zur andern. Abwechselndes Klettern erst an einer Stange einige Griffe aufw., dann Uebergehen zur andern Stange und aufw. Klettern mit einigen Griffen 2c.

*6. Klimmen wechselhandig. Nur mit Gebrauch der Hde. Die gestreckten Beine hängen geschlossen oder gegrätscht herab, oder sie werden geschlossen oder gegrätscht zur Wagschwebe vorw. gehoben.

†7. Klimmen von einer Stange zur andern.

*8. Ueberschlag rückw. aus dem Stande,
   a. mit Niedersprung nach dem Ueberschlage.
   b. mit Rückschwung nach dem Ueberschlage.
   Aehnlich wie am Barren § 18, Nr. 43.

†9. Dasselbe aus dem Hange mit herabhängenden Beinen.

E. Das Klettertau.

a. Das einfache Tau.

Das Abwärtsklettern darf nicht durch Herabrutschen, sondern durch wechselhandiges Tiefergreifen geschehen.

1. Klettern mit Nachgriff. Wie § 21 D, a Nr. 2.
2. Klettern mit Uebergriff.

*3. Klimmen. Wie § 21 D, a Nr. 5 und 6.

b. Das Doppeltau.

*1. **Klimmen wechselhandig.** Die Beine hängen geschlossen oder gegrätscht herab, oder sie werden geschlossen oder gegrätscht zur Waghalte gehoben.

†2. **Klimmen von einem Tau zum andern.**

F. Das Knoten- und Sprossentau.

1. **Klettern am Knotentau.** Beide Hde. am Tau dicht untereinander, die Fße. auf einem Knoten stehend. Wenn dann der Körper durch Höhergreifen gestreckt ist, werden beide Fße. gleichzeitig auf den folgenden Knoten gesetzt 2c.

*2. **Klettern am Sprossentau,**
   a. **stehend.** Wie F. 1, Hde. am Tau.
   b. **sitzend.** Hde. am Tau über dem Kopfe, die Beine im Seitsitz auf einer Sprosse, so daß sich das Tau zwischen ihnen befindet. Nachdem die Hde. so weit als möglich höher gegriffen haben, werden die gegrätschten Beine in den Sitz auf die folgende Sprosse gehoben 2c.

G. Enterbaum und Entertau.

(Eine wagerecht oder schwach ansteigende starke Stange oder ein in diesen Lagen straff ausgespanntes Tau.)

1. **Hangeln im Seithang wechselhandig, mit Nach- oder Uebergriff.**

2. **Hangeln im Querhang wechselhandig, mit Zwiegriff.**

*3. **Drehhangeln.** Siehe § 19 A, Nr. 4.

4. **Hangeln im Querliegehang.** Siehe § 19 A, Nr. 10.

*5. **Hangwechsel im Querliegehang.** Siehe § 19 A, Nr. 11.

*6. **Entern (Fortbewegen wechselhandig mit Hangwechsel im Querliegehang).** Der Kopf oder die Beine voran.
   Das Uebergehen aus dem Querliegehang r. in den Querliegehang l. erfolgt unter kräftigem Schwung bis zum Ueberschauen, wobei der nicht aufliegende Arm nach unten gestreckt wird. (Fig. 24). Bei jedem Hangwechsel greift eine Hd. weiter.

Fig. 24.



*H. Der Klettermast.

Die Arme umfassen den Mast, und die Brust wird an denselben fest angedrückt. Deshalb müssen Turner mit schwacher Brust vom Mastklettern fern gehalten werden.

1. Klettern wechselhandig.
2. Klettern gleichhandig.

§ 22. Uebungen am Rundlauf.

Die nachfolgenden Uebungen sind so ausgewählt, daß sie sowohl am eigentlichen Rundlauf (mit Bügel und Sprossen), als auch an tiefer und höher stellbaren Ringen, welche an zwei Riemen oder Seilen hängen und deren oberer Anhängepunkt drehbar ist, vorgenommen werden können.

a. Auf der Stelle.

1. Hang an gestreckten Armen mit Kopf- und Beinbewegungen. Drehen und Beugen des Kopfes. — Heben eines oder beider Beine vorw., Beugen, Strecken und Rollen der Beine, Anziehen der Kniee in Hockstellung rc. — Körper im Hange gestreckt, Fersen geschlossen, Fußspitzen abw. gesenkt und ausw. gerichtet.
2. Hang an gebogenen Armen mit Kopf- und Beinbewegungen. Siehe Uebung 1.
3. Hang an einem gestreckten Arme.
4. Hangwechsel. Abwechselnder Hang am r. und l. Arm.
*5. Hang an einem gebogenen Arme mit Umfassen des Handgelenks. Die freie Hd. umfaßt das Handgelenk der im Hg. befindlichen Hd.
*6. Niederlassen in der Strecklage vorl. Aehnlich, wie am Barren § 18, Nr. 57; die Fußspitzen bleiben stehen.
*7. Niederlassen in der Strecklage rückl. Die Fersen bleiben stehen.
8. Klimmziehen.
9. Ueberschlag rückw. aus dem Stande,
   a. mit Berührung des Bodens } und Rückschwung.
   b. ohne Berührung des Bodens } und Rückschwung.
   Wie am Barren § 18, Nr. 43.
*10. Ueberschlag rückw. aus dem Hange, ohne Berührung des Bodens und mit Rückschwung.
†11. Wage aus dem Ueberschlag. Wie am Barren § 18, Nr. 60.
12. Abhang. Wie am Barren § 18, Nr. 46.
13. Nest. Jede Fußspitze in einem Bügel (Ringe) oder darüber an dem Riemen (Seile). Sonst wie am Reck § 19 A, Nr. 22.
*14. Schwimmhang. Aehnlich, wie am Reck § 19 A, Nr. 12. Beide Hde. in dem einen Bügel (Ringe), beide Fußspitzen in dem andern.

*15. **Armabstrecken im Hange wechselarmig.** Im Hg. mit gebogenen Armen wird abwechselnd der r. und l. Arm mit Ristlage der Hd. seitwärts gestreckt, währeud die andere Hd. den Bügel (Ring) fest an die Brust drückt.

16. **Halbfreier Stütz.** Die Riemen oder Stricke liegen hinter den Schultern, und die Hde. fassen mit den vier Fingern von hinten und innen in die Bügel (Ringe), worauf der Turner in den Stz. springt. (Fig. 25 zeigt den halbfreien Stz., man denke sich jedoch den Rumpf und die Beine in senkrechter Lage.)

17. **Freier Stütz.** Die Hde. stützen sich mit den vier Fingern von innen in die Bügel (Ringe), welche fest an die Schenkel gedrückt werden. — Mehreremal hinter einander in den Stz. springen.

*18. **Heben der Beine vorw. im Stütz, wechsel- und gleichbeinig.**

*19. **Armbeugen und Strecken im Stütz.**

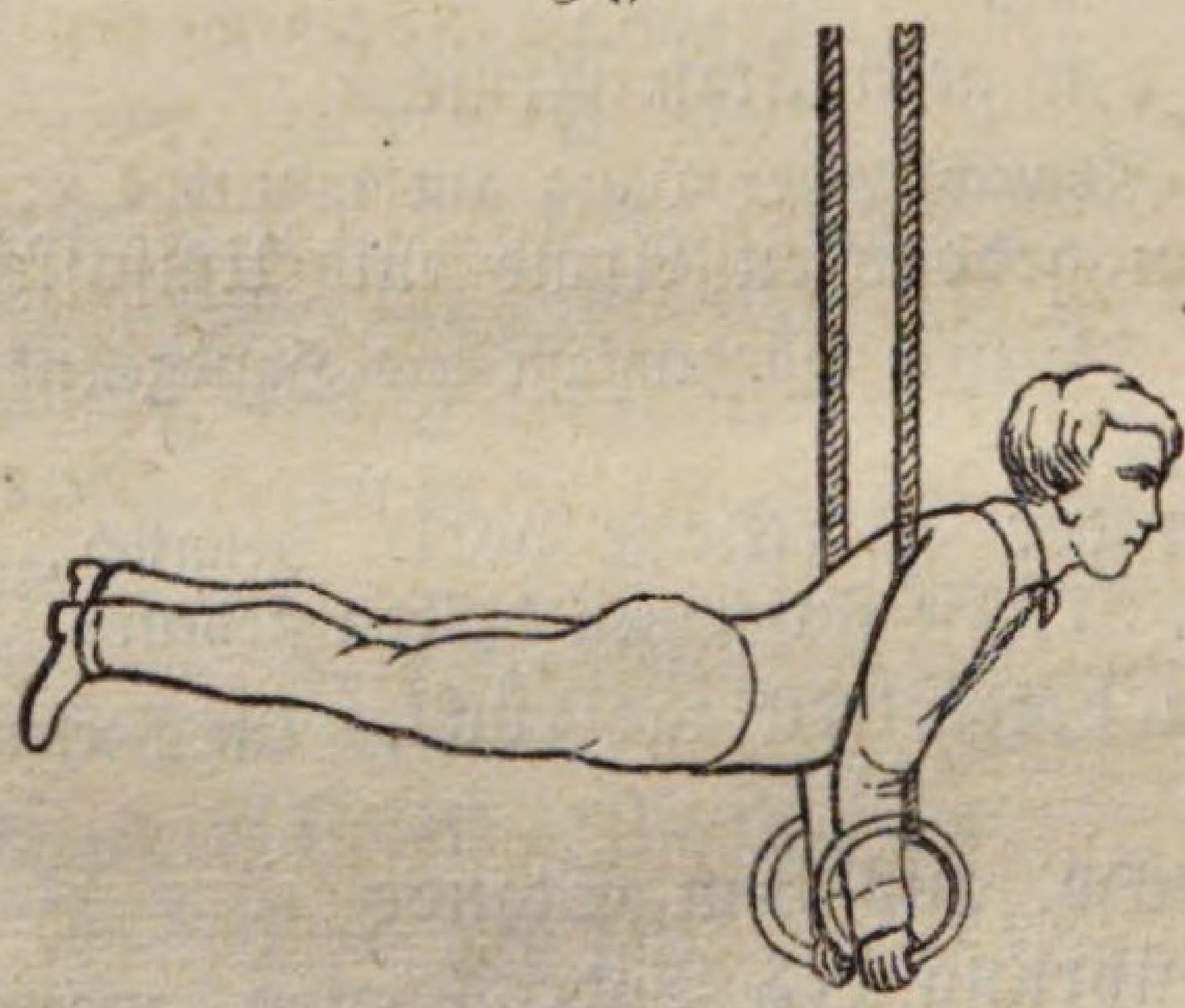
*20. **Ueberschlag vorw. im Stütz.** Der Kopf wird vorw. gebogen, der Rumpf gekrümmt und rückw. gehoben, die Kniee werden nach der Brust gezogen, und dann erfolgt der Ueberschlag, wobei der Turner in den Hang gelangt.

*21. **Ueberschlag rückw. im Stütz.** Aehnlich, wie in 20.

†22. **Armausbreiten im Stütz, wechselarmig und gleicharmig.** Aehnlich, wie in 15.

*23. **Querschwingen der Beine im Stütz (vorw. und rückw).** Aehnlich, wie am Barren § 18, Nr. 9 und 10.

Fig. 25.



†24. **Seitschwingen der Beine im Stütz.** Beide geschlossenen Beine schwingen aus dem Hüftgelenk abwechselnd nach r. und l.

†25. **Kreisschwingen der Beine im Stütz.** Die geschlossenen und gestreckten Beine beschreiben einen wagerechten Kreis.

b. Durch die Mitte.

1. **Durchschweben im Hange mit gestreckten Beinen und gebogenen Armen.** Die Bügel (Ringe), in welche die Hde. fassen,

werden so hoch gestellt, daß die Füße., wenn sich der Turner in der Mitte des Schwunges befindet, den Boden nicht berühren. Der Turner tritt so weit zurück, daß die Arme gestreckt und die Riemen (Seile) straff sind. Dann Abstoß von der Erde und Durchschweben mit gestreckten Beinen und gebogenen Armen.

a. mit Zurückschweben und Niedersprung auf dem Ausgangspunkte,
b. mit Niedersprung am Ende des Vorschwebens,
c. mit Niedersprung (wie bei a oder b) nach mehrmaligem Durchschweben.

2. Durchlaufen und im Hange mit gestreckten Beinen und gebogenen Armen zurückschweben.

3. Durchschweben im Hange mit hockenden Beinen,
a. mit Niedersprung auf dem Ausgangspunkte,
b. mit Niedersprung am Ende des Vorschwebens,
c. mit Niedersprung (wie bei a oder b) nach mehrmaligem Durchschweben.

4. Durchlaufen und hockend zurückschweben.

*5. Durchschweben mit Waghalte der Beine.

6. Durchschweben im Hange mit gestreckten Beinen und mit Abstoß der Füße vom Boden am Ende des Vor- und Zurückschwebens.

*7. Dasselbe in Hockstellung. Beim Abstoß werden die Beine gestreckt und sofort wieder hockend angezogen.

*8. Durchschweben im Stütz,
a. mit Niedersprung nach dem Vorschweben oder nach dem Zurückschweben.
b. mit Abstoß der Fußspitzen in der Mitte des Durchschwebens.
c. mit Waghalte der Beine,
d. mit hockenden Beinen,

*9. Durchschweben im Hange mit gestreckten Beinen, Abstoß der Füße und Umdrehen am Ende des Vorschwebens Am Ende des Vorschwebens macht der Turner mittelst eines kräftigen Abstoßes eines oder beider Füße. eine halbe Wendung und schwebt sofort wieder zurück, ohne das Zurückschweben aufzuhalten.

†10. Dasselbe mit hockenden Beinen.

†11. Uebung 9 im Stütz.

†12. Knickschwingen
a. am Ende des Vorschwebens, wo die Arme in den Knickstütz und sofort wieder in den Streckstütz gehen,
b. am Ende des Zurückschwebens,
c. am Ende des Vor- und Zurückschwebens.

*13. Durchschweben im Hange mit gestreckten Beinen und Ueberschlag rückw. am Ende des Vorschwebens,
b. mit Niedersprung nach dem ersten Zurückschweben.
a. mit Ueberschlag vorw. beim zweiten Vorschweben,

†14. Durchschweben im Stütz, Ueberschlag am Ende des Vorschwebens und im Hange (gestreckt oder hockend) zurückschweben.

c. Im Kreisschwunge.

1. Langsamer Kreislauf vorw., l. herum. An einem Riemen (Seil). R. Hd. im Bügel (Ringe) vor der Brust, l. Hd. auf einer Sprosse (oder am Seil) in Kopfhöhe; beide Arme gebogen.
   Dann rechts herum, wobei die l. Hd. im Bügel (Ringe) liegt und die r. Hd. in Kopfhöhe steht.
2. Schneller Kreislauf. Wie Uebung 1, aber im Kreislauf (§ 9).
3. Kreislauf mit Nachstellhüpfen. Aehnlich dem Nachstellgang § 7 c, Nr. 10 und 11. — An einem Riemen (Seil).
4. Kreislauf an einem gestreckten Arme. Der andere Arm wird in die Seite gestützt,
   a. als Langsamlauf,
   b. als Schnelllauf.
5. Kreislauf an einem Arme im Unterarmhang,
   a. als Langsamlauf,
   b. als Schnelllauf.

*6. Die Uebungen 1, 2, 4 und 5 mit Rückwärtslauf.

*7. Kreisschweben im Hange vorw. Nach mehreren Schritten im schnellen Kreislauf, wobei sich die Arme im Hg. in beiden Bügeln (Ringen) befinden, werden die Beine hockend nach der Brust gezogen und der Turner fliegt so im Kreise schwebend herum.

†8. Kreisschweben im Knickstütz vorw. Aehnlich, wie 7.

*9. Springen (Abstoßen) mit dem innern Fuße. Hdc., wie bei Uebung 1, der innere Fß. stößt taktmäßig vom Boden ab, wodurch der Turner in den Kreislauf kommt. An einem Riemen (Seil).

*10. Springen (Abstoßen) mit dem äußern Fuße. An einem Riemen (Seil).

†11. Springen (Abstoßen) mit wechselnden Füßen. An einem Riemen (Seil).

*12. Springen (Abstoßen) mit beiden Füßen gleichzeitig. An einem Riemen (Seil).

*13. Kreislauf vorw. mit einem stützenden und einem seitw. gestreckten Arme. An beiden Riemen (Seilen). Beim Kreislauf l. befindet sich der r. Arm im Knickstütz in dem einen Bügel (Ringe), der l. Arm ist seitsw. gestreckt und ruht mit der Hd. in dem andern Bügel (Ringe). — Beim Kreislauf r. stützt der l. Arm und der r. Arm wird seitw. gestreckt und hält den andern Bügel.

a. als Langsamlauf,
b. als Schnelllauf,
c. mit Nachstellhüpfen.

*14. Uebung 13 a und b mit Rückwärtslauf.

†15. Kreislauf vorw. mit Riesensprüngen. Große Sprünge während des Kreislaufes mit Abstoß eines oder beider Füße, so daß auf den zu durchlaufenden Kreis drei, zwei oder ein Sprung kommt.

Anmerkung: Uebungen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12 und 15 können auch von Zweien zugleich gemacht werden, welche sich im Kreise diametral gegenüberstehen müssen.

§ 23. Wurfübungen.

A. Gerwerfen.

Die Riege steht links seitw. vom Werfenden in einer Reihe, Ger bei Fuß, Spitze nach unten gerichtet.

1. Haltung des Gers. Bei der Haltung r. tritt der r. Fuß einen Schritt zurück, das r. Knie wird etwas gebogen und trägt die Körperlast; der r. Arm beugt sich mit nach vorn gerichtetem Ellenbogen so weit als möglich, die r. Hand umfaßt den Ger mit Speichgriff (Daumen innen) und hält ihn wagerecht dicht am Gesichte, so daß das l. Auge über die Spitze hinweg nach dem Ziele sehen kann. Dabei muß der vor der Hd. liegende Gertheil etwas schwerer sein, als der hinter der Hand liegende. Dann Haltung l., wobei der l. Fß. zurückgesetzt wird.

2. Zurück- und Vorschnellen des Gers (Rucken und Schnellen). Der r. Arm wird beim Zurückschnellen und beim Vorschnellen gestreckt. Der Ger bleibt in wagerechter Lage. — Dann l.

3. Kernwurf r. und l. Wurf mit wagerechter Wurflinie. Vorher Zurück- und Vorschnellen des Gers.
   a. aus dem Stande,
   *b. mit Anlauf. Der Wurf r. erfolgt beim letzten Schritte des l. Fußes, der Wurf l. beim letzten Schritte des r. Fußes.
   *c. im Lauf.

4. Bogenwurf r. und l. Die Gerspitze ist nach oben gerichtet und beschreibt eine nach oben gebogene Wurflinie.
   a. aus dem Stande,
   *b. mit Anlauf,
   *c. im Lauf.

B. Kugel- oder Steinstoßen.

Die hierbei anzuwendenden Kugeln sind von Eisen oder von hartem Holze und haben ein Gewicht von 2—6 Kilogramm. In Ermanglung von eisernen oder hölzernen Kugeln können auch abgerundete Steine von dem bezeichneten Gewichte benutzt werden.

Kugel= oder Steinstoß r. und l. Stellung der Beine und Haltung des stoßenden Armes ähnlich, wie beim Gerwerfen (§ 23 A, 1), die Hd. liegt in der Nähe des Ohrs und umfaßt die Kugel oder den Stein mit nach hinten liegenden Fingern. Durch kräftiges Ausstrecken des Arms nach vorn wird die Kugel oder der Stein wagerecht fort gestoßen. — Entweder ohne Ziel oder nach einem bestimmten Ziele.

C. Kugel- oder Steinwerfen (Schocken).

Die zu benutzenden Eisen= oder Holzkugeln resp. die abgerundeten Steine wiegen etwa 1—3 Kilogramm.

Kugel= oder Steinwurf r. und l. Beim Wurf r. steht der r. Fß., beim Wurf l. der l. Fß. zurück. Das zurückgesetzte Bein wird im Kniegelenk schwach gebogen und trägt die Last des zurückgebeugten Oberkörpers, der Wurfarm hängt herab, die Hd. beugt sich im Handgelenk nach vorn und faßt die Kugel so, daß die vier Finger unten liegen (wie beim Kegelschieben). Nun erfolgt ein Schwung des Wurfarmes vorw., rückw. und vorw. und die Kugel wird beim letzten Schwunge im Bogen von unten nach oben fortgeschnellt. — Ohne oder mit Ziel.

D. Scheiben- oder Diskuswerfen.

Die Wurfscheibe oder der Diskus wird aus Eisen, Stein oder schwerem Holze angefertigt, hat eine linsenförmige Gestalt, einen Durchmesser von 20—30 Centimeter und eine Dicke (im Centrum) von 3—6 Centimeter.

Scheiben= oder Diskuswurf r. und l. Stellung der Füße, Haltung des Körpers und des Wurfarmes wie beim Kugel= oder Steinwerfen § 23 C; das Handgelenk ist nach vorn gebogen, der Zeigefinger legt sich gestreckt auf die untere Kante des Diskus, die drei folgenden Finger legen sich an die innere, der Daumen an die äußere Kreisfläche. Dann Vor= und Zurückschwingen des Armes und Bogenwurf wie bei C, jedoch in der Weise, daß sich der Diskus im Fluge rotirend um seine Axe bewegt. — Ohne oder mit Ziel. (Diese Uebung war bei den Griechen sehr beliebt.)

Anhang.

§ 24. Ringen.

Das Contra-Ringen oder der Wettkampf zwischen zwei Turnern besteht darin, daß Zwei aneinander gegenseitig ihre Kräfte messen, was so weit führt, daß der Eine den Andern niederzuwerfen oder so weit zu bringen sucht, daß er sich für überwältigt erklären muß. Der Boden, auf dem die Ringübungen vorgenommen werden, muß eben und weich sein.

Aufstellung in einer Frontreihe, Abtheilen zu Zweien, Vortreten der Nr. II um zwei Schritt gerade vor die Nr. I und Kehrtwendung der Nr. II, Doppelabstand Nr. I nach l., Nr. II nach r. (Die Commando's siehe in der „Einleitung" des ersten Theiles.)

A. Schulübungen.

1. Einnehmen der Ringstellung r. und l. Bei der Ringstellung r. wird der r. Fuß etwa um anderthalb Fußlängen nach der Richtung der Fußspitze vor gestellt, das r. Kniee schwach gebogen und der Rumpf vorgeneigt; letzterer bleibt aber in der Frontrichtung. (Diese Stellung ist der Ausfallstellung r. ähnlich). Die Oberarme liegen bis zu den Ellenbogen am Leibe an, die Unterarme werden im spitzen Winkel aufw. gebogen und die Hände geballt wobei der Daumen oben liegt. — Diese Stellung wird von beiden Gegnern gleichzeitig eingenommen und zwar nach dem Commando:

   „Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" —
   „Grund — stellung!"

2. Wechseln der Ringstellung. Nach dem Commando:

   „Ringstellung wechselt — um!" Oder:
   „Rechten (l.) Fuß rückw. — stellt!" Hiebei entfernen sich Beide rückw. voneinander.

3. Handstemmen,
   a. mit einer Hand,
   b. mit beiden Händen.

   Die Hände sind im Handgelenk aufw. gebogen und stützen sich mit den innern Flächen und mit gefaltenen Fingern gegeneinander; die Arme werden dabei gestreckt. — Das Commando lautet:

„Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" Dann das Commando a oder b:

a. „Zum Handstemmen r. (l.) Hand — faßt!" —
„Stemmt! — Halt!" —
„Stellung wechselt — um!" —
„Stemmt! — Halt!" —
„Grund — stellung!"

b. „Zum Handstemmen Hände — faßt!" —
„Stemmt! — Halt!" —
„Grund — stellung!"

4. Schulterstemmen,

a. mit einer Hand,
b. mit beiden Händen.

Die vier Finger liegen auf der Schulter, der Daumen unter derselben in der Achselhöhle; der Arm, resp. beide Arme gestreckt. — Das Commando ist:

„Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" Dann das Commando a oder b:

a. „Zum Schulterstemmen r. (l.) Schulter — stützt!" —
„Stemmt! — Halt!" —
„Stellung wechselt — um!" —
„Stemmt! — Halt!" —
„Grund — stellung!" —

b. „Zum Schulterstemmen die Schultern — stützt!" —
„Stemmt! — Halt!" —
„Grund — stellung!"

5. Handziehen,

a. mit einer Hand,
b. mit beiden Händen.

Entweder werden die Hände ineinander gelegt oder die hakenförmig gebogenen Finger greifen ineinander. — Es wird commandirt:

„Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" Dann a oder b:

a. „Zum Handziehen r. (l.) Hand — faßt!" —
„Zieht! — Halt!" —
„Stellung wechselt — um!" —
„Zieht! — Halt! —
„Grund — stellung!

b. „Zum Handziehen Hände — faßt!" —
„Zieht! — Halt!" —
„Grund — stellung!" —

6. Der ungleiche Griff. Ringstellung, wie bei Uebung 1. Nr. I (II) faßt mit den Armen Nr. II (I) unter dessen Armen hinweg (mit Untergriff) um den Leib; Nr. II (I) schlägt die Arme um Nr. I (II) über dessen Oberarme hinweg (mit Uebergriff). — Das Commando ist:

„Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" —
„Nr. I (II) mit Untergriff, Nr. II (I) mit Uebergriff — faßt!" —
„Griff wechselt — um!" —
„Grund — stellung!"

7. Der gleiche Griff. Ringstellung, wie bei Uebung 1. Ein Jeder umschlingt den Andern so, daß der r. (l.) Arm über der l. (r.) Schulter, der l. (r.) Arm unter dem r. (l.) Arme des Gegners liegt. — Man commandirt:

„Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" —
„Den Gegner mit gleichem Griff und oben liegendem r. (l.) Arme — faßt!" —
„Griff wechselt — um!" —
„Grund — stellung!"

8. Ringen mit ungleichem Griff, nach Commando. Nicht bis zum Niederwerfen. — Es wird commandirt:

„Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" —
„Nr. I (II) mit Untergriff, Nr. II (I) mit Uebergriff — faßt!" —
„Ringt! — Halt!" —
„Griff wechselt — um!" —
„Ringt! — Halt!" —
„Grund — stellung!"

9. Ringen mit gleichem Griff, nach Commando. Nicht bis zum Niederwerfen. — Man commandirt:

„Zur Ringstellung r. (l.) Fuß vorw. — stellt!" —
„Den Gegner mit gleichem Griff und oben liegendem r. (l.) Arme — faßt!" —
„Ringt! — Halt!" —
„Griff wechselt — um!" —
„Ringt! — Halt!" —
„Grund — stellung!"

B. Contra-Ringen.

Bei dem Contra-Ringen oder freiem Ringen kommt es auf das Ueberwältigen, Niederwerfen und Festhalten des Gegners am Boden an. Zur Vermeidung von Unordnungen empfiehlt es sich, ein Paar nach dem andern ringen zu lassen und darauf zu sehen, daß die beiden Gegner anfänglich von möglichst gleicher Größe und Kraft seien. Später kann eine freie Wahl gestattet werden,

so daß selbst der Größte und Kleinste ein Ringpaar bilden können. Ein Jeder darf sich seinen Griff (nach A, 6 und 7) frei wählen, er kann auch, wenn es ihm rathsam erscheint, zu einem andern Griffe übergehen oder sich loszumachen suchen, um einen neuen Angriff zu machen ꝛc. Da der Ringkampf nie in eine gemeine Balgerei und Rauferei ausarten darf, so sind auch alle gefährlichen und schmerzhaften Griffe und Stöße streng untersagt. — Nachdem die in der Einleitung zum § 24 angegebene Aufstellung eingenommen ist, wird commandirt:

*„Contra-Ringen — ringt!"

§ 25. Turnspiele.

Die Turnspiele sollen durch die dabei vorgeschriebene freie, anstrengungslose Beschäftigung und Bewegung zur Erholung, Freude und angenehmen Unterhaltung, sowie zur Ausbildung des Körpers und zur Befestigung der Gesundheit beitragen. Deshalb dürfen dieselben beim Turnen nicht vernachlässigt werden, sondern der Lehrer soll zum Schluß einer jeden Turnstunde das eine oder andere Spiel von allen Schülern gemeinsam vornehmen lassen.

1. Jakob, wo bist du? *)

Die Spieler, deren Zahl beliebig groß sein kann, bilden einen, nicht zu engen Kreis. Zwei von ihnen treten in denselben mit verbundenen Augen; der Eine spielt den Herrn und ist mit einem Plumpsacke versehen, der Andere spielt den Knecht. Der Herr ist aufgebracht gegen seinen Knecht und sucht ihn, um ihn zu prügeln, während jener sorgfältig das Zusammentreffen mit seinem Herrn zu vermeiden strebt. Der Herr ruft bisweilen: Jakob, wo bist du? worauf der Knecht durch Pfeifen oder einen andern Laut antwortet. Indem nun der Herr leise, auf den Fußspitzen (um sein Kommen nicht zu verrathen), dem gehörten Tone nachgeht, sucht der Knecht sich von der Stelle fern zu halten, woher der Ruf seines Herrn kam. So geht das Suchen fort, bis die Schläge des Herrn dem Knechte fühlbar anzeigen, daß er ertappt ist. Dann treten zwei Andere an ihre Stelle. Die Uebrigen dürfen die beiden Blinden weder auf einander stoßen, sobald sie sich einander nähern, noch dieselben durch zu großes Lärmen hindern, einander aufzuspüren.

2. Der Plumpsack geht herum.

Ungefähr 10 bis 20 Spieler bilden einen Kreis, mit den Köpfen und den Schultern dicht aneinander. Alle stehen und haben

---

*) Die Turnspiele Nr. 1, 2, 5, 9, 11, 12 sind entnommen aus: „Dieter's Merkbüchlein für Turner", Nr. 3, 6, 7, 8, 10 aus dem „Katechismus der Turnkunst von Kloß", Nr. 4 mit einigen Abweichungen aus dem „Neuen Leitfaden für den Turnunterricht in den Preußischen Volksschulen."

die beiden Hände auf dem gekrümmten Rücken geöffnet. Einer geht außen rechts herum mit dem Plumpsack und legt diesen irgend Einem in die Hände, worauf er seinen Weg ruhig um den Kreis herum fortsetzt, bis er wieder an diesen kommt und nun: Los! ruft. — Die dabei geltenden Spielgesetze sind:

1. Der, welcher den Plumpsack erhalten hat, schlägt damit seinen Nachbar zur rechten Hand um den Kreis herum bis auf seine vorige Stelle.

2. Der, welcher den Plumpsack abgegeben hat, stellt sich, sobald er: Los! gerufen, an die Stelle desjenigen, dem er denselben in die Hand legte.

3. Auch wenn der zur Rechten merkt, daß sein Nachbar den Plumpsack hat, so darf er doch nicht eher von der Stelle aus seiner gebückten Stellung, als bis Los! gerufen ist. Ist er nun flink genug, so kommt er ohne Schläge weg.

4. Sieht sich Einer um, so bekommt er ebenso wie der, welcher dem Plumpsackträger zu verstehen gibt, ihm denselben zu geben, einen Schlag auf den Rücken.

3. Das Fuchsspiel.

Einer ist Fuchs und nimmt mit einem Plumpsack versehen einen Freiplatz ein, den die Spielschaar ebenfalls mit Plumpsäcken umsteht. Mit drei großen Sprüngen geht er vor und sucht Einen zu schlagen, der dann die Rolle des Fuchses übernehmen muß. Gelingt ihm mit dem dritten Sprunge der Fang nicht, so muß er auf einem Beine hinkend seine Bemühungen fortsetzen und der von ihm Getroffene wird mit den Plumpsäcken ins Maal zurückgejagt. Dasselbe Loos trifft den Fuchs, wenn er beim Hinken außerhalb des Maales mit dem hinkfreien Fuße den Boden berührt.

4. Katze und Maus.

Die Spielenden bilden mit gegenseitigem Handfassen und mit Abstand, Gesicht nach innen, einen Kreis; Einer wird zur Katze, Einer zur Maus bestimmt und Beide befinden sich im Kreise. Die Katze sucht nun die Maus zu erhaschen und zwar so, daß während die Maus zwischen den aufgehobenen Händen der in Kreis Gestellten ungehindert durchläuft, der freie Aus- und Eingang der Katze durch die rasch niedergehaltenen Hände der Spielenden gehindert wird, wenn es ihr nicht gelingt, durch Gewandtheit oder List doch durchzukommen.

5. Der hüpfende Kreis.

Die Spieler, 10 bis einige 20, stehen im Kreise, das Gesicht der Mitte zugewandt, entweder Hand in Hand oder unverbunden. In der Mitte des Kreises steht ein Mitspieler, welcher eine Schnur, an deren Enden sich Sandbeutel befinden (wie sie zum Freispringen benutzt wird), an dem einen Ende in den Händen hält und den am anderen Ende befindlichen Sandbeutel so im Kreise herumschwingt, daß er dicht über dem Boden die Füße der im Kreise stehenden Spieler treffen muß. Die Aufgabe dieser ist es nun, sobald der geschwungene Sandbeutel sich ihnen nähert, durch Aufhüpfen sich vor dem Getroffenwerden zu schützen. So hüpft der ganze Kreis der Spieler, einer nach dem andern auf. — Man kann das Hüpfen mannigfacher gestalten, indem man fordert, daß bei jedem Aufhüpfen ein Anfersen oder Knieanreißen oder Seit- oder Quergrätschen, Beinkreuzen, oder auch eine Viertel-, halbe, oder ganze Wendung rechts oder links um gemacht werde, man kann auch zur Erschwerung die Spieler von vorn herein in der Sitzhocke, oder mit einer Flanke, auch mit dem Rücken dem Kreise zugewendet sich aufstellen lassen. — Wer durch den Sandbeutel getroffen wird, scheidet aus dem Kreise.

6. Das Boccia-Spiel (spr. Botscha).

Dieses Spiel kann von Zweien oder von Abtheilungen von je drei oder vier Spielern vorgenommen werden. Man wählt dazu am liebsten einen Platz mit festem, ebenen Boden. Nachdem die Abtheilungen durch's Loos bestimmt worden, wird eine kleine Holzkugel als Wurfziel (Lecco, spr. Lekko), je weiter je besser, ausgeworfen. Jeder Spieler ist mit einer Anzahl von Kugeln, oder besser mit schweren rundlichen oder flachen Steinen versehen, die sich durch die Farbe unterscheiden können und wovon jede Spielpartei eine gleiche Anzahl zu werfen hat. Die Aufgabe ist nun, von gleicher Entfernung aus die Steine im Bogen oder flach so zu werfen, daß sie dem Lecco so nahe als möglich zu liegen kommen. Haben beide Parteien ihre Steine verworfen, so wird auf's Genaueste ermittelt, von welcher Partei die meisten Steine dem Wurfziele am nächsten gebracht sind; wer die meisten Augen zählt, ist Sieger. Ein guter Werfer kann dem Ziele eine andere Richtung dadurch geben, daß er durch einen geschickten Wurf das Lecco selbst aus seiner Lage entfernt, wodurch alle schon geworfenen Steine ihre Geltung verlieren. Hat die Partei dieses geschickten Werfers noch Steine übrig, so ist sie dadurch im Vor-

theile, daß sie bei der veränderlichen Lage des Lecco die noch zu werfenden Steine am nächsten bringen kann.

7. Das Barlaufen.

Der Spielplatz ist 20 — 30 Meter lang und etwa eben so breit. Die Spieler, deren Zahl 20 — 100 beträgt, stellen sich in zwei gleichen Parteien in Frontreihe am Ende des Platzes auf. Nun läuft Einer aus und diesem kommt ein Anderer der Gegenpartei entgegen, welcher das Recht hat, den früher Ausgelaufenen zu schlagen. Dieser wird aber durch einen Zweiten seiner Partei gedeckt, der schnell nachläuft und dem Gegner einen Schlag zu geben versucht. Er kann aber auch selbst geschlagen werden, wenn die Gegenpartei auch einen Zweiten nachsendet. Es gilt dabei das Gesetz, daß jeder später Ausgelaufene den früher Ausgelaufenen mit einem Schlage fangen kann. Auf jeder Seite ist ein Spielordner, welcher seine Schaar so ordnet, daß die besten Läufer immer zu einem entscheidenden Schlage verwendet werden. Oft kann die ganze Reihe in Thätigkeit sein. Die Gefangenen werden etwa 2—3 Meter vom eigentlichen Laufmaale aufgestellt; sie sind wieder befreit, wenn es Einem ihrer Partei gelingt, bis nach dem Maale vorzudringen und ihnen einen Schlag zu geben.

8. Das Schlaglaufen.

An jedem Ende einer Lufbahn steht ein geübter Läufer. Die Bahn selbst ist in der Mittengegend durch einen 1 Meter hohen Stab in zwei ungleiche Hälften getheilt, so daß der eine Turner bis zum Stab etwa 30, der andere nur 20 Schritte zu laufen hat. Auf dem Stabe wird eine Mütze oder ein leicht abnehmbarer Gegenstand aufgehängt. Beide Turner laufen auf ein Zeichen gleichzeitig aus, und derjenige auf der kurzen Bahn hat die Aufgabe, die Mütze abzunehmen und schnell umkehrend das Auslaufemaal wieder zu erreichen, während der Andere mit einem Plumpsack versehen seinen Gegner zu erreichen und ins Maal zurückzutreiben sucht.

9. Das Bärenschlagen.

An einem Ende des Spielplatzes wird ein Maal bezeichnet, das Bärenmaal.

Der Bär läuft aus und sucht Einen zu schlagen. Ist dies geschehen, so ruft er laut: geschlagen! und flüchtet in sein Maal mit dem Gefangenen. Alle Andern haben nun das Recht, Beide

zu verfolgen und dieselben mit der flachen Hand auf den Rücken zu schlagen. Dabei gelten folgende Gesetze:

1. Wer einen Bären ins Gesicht schlägt, den Weg zum Bärenmaal versperrt oder ihn festhält, muß Bär sein.

2. Wer ins Bärenmaal läuft oder den Bären im Bärenmaal schlägt, ist Bär. Wer den Bären schlägt, ehe er das Recht dazu hat, ebenfalls.

3. Die Bären dürfen nur angefaßt an den Händen ausgehen zu neuem Fang.

4. Haben sie einen Spieler geschlagen, so lassen sie los und flüchten, von den Andern verfolgt, welche nun schlagen, in das Maal.

5. Wenn 3 bis 4 Spieler bereits Bären sind, so dürfen nur die beiden an den Enden Stehenden mit dem freien Arme schlagen.

6. Werden die mittleren Bären von vornher durch einen Spieler gesprengt, oder lassen sie von selber los, so flüchten sie sich nach dem Maale und werden von den Andern schlagend verfolgt.

7. So lange die Bären angefaßt aus dem Maale kommen und angefaßt bleiben, darf Keiner dieselben schlagen.

8. Die Bären dürfen bei der Flucht ins Maal nicht wieder schlagen. (Es können 10 bis 50 Spieler sein).

10. Der schwarze Mann.

Auf einer 20—30 Meter breiten Laufbahn, deren Seitengrenzen kein Spieler überschreiten darf, stellen sich die Turner an dem einen Ende auf, während Einer durchs Loos oder durch Wahl zum schwarzen Mann bestimmt wird. Dieser steht am andern Ende und auf seinen Ruf: Fürchtet Ihr Euch vor'm schwarzen Mann? antwortet die Spielschaar: Nein! und läuft am schwarzen Manne, der sein Maal auch verlassen hat, vorbei nach dem entgegengesetzten Maale. Jeder sucht dem schwarzen Manne auszuweichen, denn wer von ihm geschlagen wird, gehört nun zu seiner Partei, die sich nach und nach vergrößert, und jeder der Geschlagenen hat die Aufgabe, neue Gefangene zu machen. Dieses Hin- und Herlaufen wiederholt sich, bis Niemand mehr übrig ist. Der zuletzt Gefangene ist der neue schwarze Mann. Das Schlagen darf nur mit flacher Hand und nicht beim Um- oder Rückkehren geschehen.

11. Das Jagdspiel.

Der Spielplatz im Walde wird vorher 200 bis 400 Schritt im Durchmesser abgeschritten und die Gränzen bestimmt. Mitten

auf dem Platze wird eine Freistatt abgesteckt oder bezeichnet, worauf sich der Jäger 1 bis 3 Hunde wählt, welche alle durch ein vorher bestimmtes Zeichen kenntlich sein müssen (Tuch um den Arm u. s. w.) Das Wild sammelt sich in der Freistatt. Der Jäger tritt vor dieselbe und ruft 3 Mal: Freier Abzug! Alles Wild läuft in den Wald. — Dabei gelten folgende Spielgesetze:

1. Wer in der Freistatt bleibt, ist gefangen und wird Hund.

2. Wen die Hunde außerhalb der Freistatt fangen und festhalten, bis ihm der Jäger 3 Schläge gegeben hat, der tritt in die Zahl der Hunde ein und bindet ein Tuch um den Arm.

3. Geschlagen darf gar nicht werden.

4. Das Wild sucht sich vor den Nachstellungen der Hunde in die Freistatt zu flüchten. Wenn kein Wild mehr im Walde anzutreffen ist, so zieht der Jäger wieder vor dieselbe und ruft: Freier Abzug!

5. Wer zuletzt 3 Mal nach der Freistatt durchgekommen ist, ist frei. Das Spiel geht so lange fort, bis Alles gefangen ist.

12. Ritter- und Bürgerspiel.

Im Walde (wo zugleich Gebüsche sind) wird ein Platz von 200 bis 400 Schritten lang und ebenso breit abgeschritten, welcher nun an allen 4 Ecken bezeichnet wird. An 2 Ecken desselben werden nun 2 Burgen oder an jeder Ecke eine Burg bezeichnet. In der Mitte des Platzes wird die Stadt abgegrenzt.

Die Anzahl der Spieler ist 40 bis 100, welche so abgetheilt werden, daß bei 40 Spielern 20 in die Stadt, und bei 2 Burgen 10 in jede Burg kommen.

Die Städter oder Bürger und die Ritter in den Burgen wählen sich nun Anführer. (Die Ritter müssen ein Abzeichen tragen [ein Tuch um den Arm], welches nicht losgemacht werden darf). Da nur Gefangene oder Eroberungen durch regelmäßiges Ringen nach den Turngesetzen gemacht werden dürfen, so können nur ringfertige Turner und keine zu Kleine oder Schwache Theil nehmen. — Dabei sind folgende Spielgesetze zu beobachten:

1. Die Besatzung der Stadt muß der Besatzung von 2 Burgen gleich sein, also wenn z. B. bei 40 Spielern jede Burg 2 Mann Besatzung hat, muß die Stadt 4 Mann haben.

2. Eine vollständig besetzte Burg oder Stadt kann nicht genommen werden.

3. Ein unvollständig besetzter Platz kann von der fünffachen Zahl Feinde genommen werden.

4. Unbesetzte Plätze werden genommen, und die nöthige Besatzung hineingelegt.

5. Wenn Gefangene gemacht sind, so gehört immer zu 2 Gefangenen 1 Mann Besatzung.

6. Gefangene werden befreit, wenn fünfmal so viel den Platz entsetzen, als die Besatzung beträgt.

7. Wenn der Feind mit seiner ganzen noch übrigen Macht vor einen Platz rückt, in dem nur die gesetzmäßigen Wachen sind, so sind die Gefangenen frei, wenn nämlich die eben anrückende Macht größer ist als die Anzahl der Gefangenen.

8. Wenn Gefangene nach den festen Plätzen gebracht und unterwegs befreit werden, dürfen sie nicht mitkämpfen.

Es ist hauptsächlich darauf zu achten, daß man den Feind von seinen Festen abzieht und nach der eigenen Feste lockt, wobei man aber immer eine offene Schlacht vermeiden muß, wenn man nicht ziemlich gewiß den glücklichen Erfolg voraussieht. Man sucht kleine Abtheilungen auszuschicken, um dem Feind seine Vorposten aufzuheben, schickt Kundschafter aus, um die Stärke der feindlichen Besatzung zu erforschen, legt Hinterhalte und Verstecke. Man sucht ihm durch falsche Angriffe und Ueberfälle Abbruch zu thun, überhaupt ihn so zu schwächen, daß er nicht mehr im Stande ist, im offenen Felde Widerstand zu leisten.

Sermond, H.

Handbuch für den Turnunterricht in Elementar- und Höheren Schulen

Freiburg i. Br. 1872